

O DESENVOLVIMENTO RELIGIOSO E ESPIRITUAL E A SAÚDE MENTAL: DISCUTINDO ALGUNS DE SEUS SIGNIFICADOS

Daniel Gonçalves Alves

Aluno do Curso de Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), Rio de Janeiro, RJ, Brasil
danielalvesdga@gmail.com

Monique Ribeiro de Assis

Doutora em Educação Física pela Universidade Gama Filho (UGF), Rio de Janeiro, RJ, Brasil
Professora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), Rio de Janeiro, RJ, Brasil
monique_assis@uol.com.br

RESUMO

A literatura vigente tem mostrado, expressivamente, que as práticas religiosas e espirituais estão presentes no cotidiano de inúmeras pessoas, podendo trazer um imbróglgio de significados a diversos eventos da vida. Deste modo, o presente artigo tem por objetivo investigar de forma concisa a relação da religiosidade e da espiritualidade com a saúde mental dos indivíduos, visto que as crenças e práticas religiosas/espirituais podem incidir uma profunda mudança na experiência subjetiva e no comportamento social dos sujeitos. Participaram da pesquisa 28 pessoas, de diferentes segmentos religiosos (católicos, evangélicos, candomblecistas e espíritas), de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos, residentes em diferentes localidades do Rio de Janeiro, e diversos níveis de escolaridade. Para coleta de dados foi empregado o método da história oral, utilizando um roteiro de entrevistas semiestruturado. A análise dos dados foi feita a partir da análise do conteúdo, em que se permitiu a definição de categorias. Por fim, verificou-se que a religiosidade e a espiritualidade são dimensões da vida humana que não podem ser desconsideradas, pois independente de trazerem aspectos positivos ou negativos, desempenham uma importante função no desenvolvimento da personalidade e podem constituir um fator relevante no equilíbrio de suas funções psíquicas.

Palavras-chave: Religiosidade. Espiritualidade. Saúde mental.

RELIGIOUS AND SPIRITUAL DEVELOPMENT AND MENTAL HEALTH: DEBATING SOME OF THEIRS MEANINGS

ABSTRACT

The applied literature has shown expressively that religious and spiritual practice are present on daily activities of countless people, which can bring an bewilderment of

meanings to different events of life. In that case, this present article has the aim to investigate, in a concise style, the relation of religiosity and spirituality with people's mental health. As it goes, the beliefs and religious/spiritual practice might include a deep change on subjective experience and also modify social behavior on people. The research assembled 28 people advent from different religious sections (catholics, protestants, candomblé's followers and spiritists) of both genders between 18 to 65 years old living on Rio de Janeiro's locations with different schooling. To data collection it was used oral history method with half-structure interview's role. The data analysis had been done from content analysis so that could allow classes definition. Eventually, can be checked that religiosity and spirituality are reasons and also dimensions of human life that cannot be disconsidered because no matter positive or negative aspects they perform an important purpose of personality development and may compose pertinent element on the balance of psychic functions.

Key words: Religiosity. Spirituality. Mental Health.

DESARROLLO RELIGIOSO Y ESPIRITUAL Y SALUD MENTAL: DISCUTIENDO ALGUNOS DE SUS SIGNIFICADOS

RESUMEN

La literatura actual ha demostrado dramáticamente, que las prácticas religiosas y espirituales están presentes en la vida cotidiana de muchas personas y pueden traer un embrollo de significados para varios eventos de la vida. Así, este artículo pretende investigar de forma concisa, la relación de religiosidad y espiritualidad con la salud mental de los individuos. Considerando que, las creencias religiosas y espirituales y prácticas pueden incluir un cambio profundo en la experiencia subjetiva y el comportamiento social de los sujetos. 28 personas participaron en la investigación, de distintos segmentos religiosos (católicos, evangélicos, candomblecistas y espiritualistas) de ambos sexos, con el grupo de edad entre 18 y 65 años, que residen en diferentes lugares de Rio de Janeiro, diferentes niveles de escolaridad. Datos de colección se empleó el método de la historia oral, mediante un guión de entrevistas semiestructuradas. Análisis de datos se realizó a partir del análisis de los contenidos, que permitió la definición de las categorías. Finalmente, se comprobó que religiosidad y espiritualidad son factores y dimensiones de la vida humana que no se pueden ignorar, porque independiente a traer los aspectos positivos o negativos desempeñan un papel importante en el desarrollo de la personalidad y pueden constituir un factor relevante en el equilibrio de sus funciones psicológicas.

Palabras clave: Religión. Espiritualidad. Salud mental.

1 INTRODUÇÃO

A experiência religiosa e espiritual é um elemento que está presente na história da humanidade desde seus primórdios, de diferentes formas, em diversas culturas e sociedades (PIAZZA, 1977; WILSON, 1981; GUIMARÃES, 2000; LIBÂNIO, 2002). No relato histórico de todas as civilizações é possível perceber narrativas a respeito de suas religiões, juntamente com descrições de seus deuses (ou deus), cerimônias, mitos, rituais e símbolos. Isso demonstra que o homem sempre esteve ligado ao lado místico e espiritual, buscando, assim, um sentido para tudo a sua volta e inclusive para sua própria vida (FRANKL, 1989; 1990; 1992; AQUINO *et al.*, 2009). Deste modo, o fenômeno religioso/espiritual surge como uma resposta do homem a uma busca de sentido a esse fator “misterioso” que lhe infunde perplexidade e ao mesmo tempo lhe arrebatava, atraindo-o.

Os significados sobre a religiosidade e a espiritualidade são diversos. Em qualquer discussão que envolva esta temática, impõe-se a tarefa difícil de definição. Como afirma Koenig (2012), tentar definir a diferença entre as palavras religião e espiritualidade é consequentemente gerar um tópico problemático, pois cada sujeito tem sua própria definição. Entretanto, no âmbito da pesquisa científica, esses termos devem ser definidos com maior exatidão para o estudo objetivo de seu impacto na saúde, em especial, na saúde mental.

Desta forma, torna-se necessário fazer um esclarecimento preliminar sobre o significado de religiosidade e espiritualidade. Existem várias concepções acerca da religiosidade e da espiritualidade (LIBÂNIO, 2002; VASCONCELOS, 2006; SAAD; MASIERO; BATTISTELLA, 2001), todavia, para este estudo foram adotadas as definições de Koenig (2001, *apud* PERES; SIMÃO; NASELLO, 2007; KOENIG, 2012), que conceitua religiosidade como um sistema organizado de crenças, práticas e símbolos desenvolvidos para facilitar a proximidade com o sagrado ou transcendente. Enquanto a espiritualidade é definida como a relação com o sagrado ou o transcendente (Deus, poder superior, realidade última), bem como uma busca de respostas sobre o significado da vida. Assim, traça-se um paralelo entre ambos os conceitos, pois percebe-se a religião como um aspecto institucional da espiritualidade. Conforme afirma Boff (2006), o conceito de religião refere-se ao aspecto institucional e doutrinário de determinada forma de vivência religiosa, e a espiritualidade refere-se a uma experiência de contato com algo que transcende as realidades normais da vida, significando uma força interior que supera as próprias capacidades.

Contudo, falar desse tema é algo delicado e desafiador, pois se por um lado, a religiosidade e a espiritualidade têm sido historicamente ponto de satisfação e conforto para diversos momentos da vida, por outro, surgem como motivo de discórdia, fanatismo e violentos confrontos (GUIMARÃES; AVEZUM, 2007). Porém, o que se torna importante enfatizar neste estudo não é o fato de que em todas as culturas e civilizações pode se encontrar o fenômeno religioso e espiritual que se manifesta de diferentes formas, quanto às crenças e práticas de cada civilização, mas sim um fator em comum, que é como e de que maneira esse fenômeno pode trazer implicações nos hábitos e, sobretudo, na saúde mental de cada sujeito. Assim, o presente artigo estará focado nesta questão, e não em simplesmente discutir sobre um segmento religioso específico.

As temáticas da religiosidade e da espiritualidade entendidas como dimensões integrantes da vida humana aparecem sob diversas nuances, como, por exemplo, em uma reflexão sobre as questões vitais da pessoa e da sociedade contemporânea (KLERING, 2007). Segundo Giddens (2002), os indivíduos podem viver numa situação de desamparo e de crise/ansiedade existencial. Destarte, o fenômeno religioso/espiritual surge como uma reação a essa sensação de desamparo, constatando o surgimento de uma forte tendência, a busca de valores sobrenaturais. Por isso, atualmente essa tendência leva a um crescente interesse acadêmico por pesquisar esse fenômeno, devido às suas implicações para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas (OLIVEIRA; JUNGES, 2012). Isso demonstra que tais alusões estão amplamente ligadas à saúde mental de cada sujeito.

Todavia, discorrer sobre o tema saúde mental pode ser considerado algo bastante complexo, visto que, ainda hoje, não se tem uma definição específica sobre o que é saúde mental. Contudo, existem indicadores que auxiliam os vários estudiosos da área a tentar conceituá-la e entendê-la.

A Organização Mundial de Saúde (2002) afirma que não existe definição “oficial” de saúde mental. Diferenças culturais, julgamentos subjetivos e teorias relacionadas afetam o modo como a “saúde mental” é definida. A saúde mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica, bem como um conceito mais amplo, entendido como ausência de transtornos mentais, ou ainda, um equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. Deste modo, os conceitos de saúde mental envolvem os seguintes fatores: bem estar subjetivo, autoeficácia percebida, autonomia, competência e a autorrealização de

potencial intelectual e emocional da pessoa (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2002), tal como, um aspecto vinculado ao bem-estar, à qualidade de vida, à capacidade de amar, trabalhar e de se relacionar com os outros.

Por meio da análise dessas variáveis e conceitos, diversas pesquisas surgiram e têm demonstrado a influência subjetiva da religiosidade e da espiritualidade, tanto na saúde física, quanto na saúde mental e social (LOTUFO NETO, 1997; SOUZA *et al.*, 2001; KLERING, 2007; MIZUMOTO, 2012; KOENIG, 2012).

Deste modo, a importância da relação entre religiosidade/espiritualidade e saúde mental passou a receber maior ênfase a partir do final da década de 1980, quando a OMS aprofundou as investigações nessa área, incluindo, assim, o aspecto espiritual no conceito multidimensional de saúde, remetendo a questões como significado e sentido da vida, e não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa (VOLCAN *et al.*, 2003).

Assim, o homem passou a ser considerado também um ser biopsicossocioespiritual, com uma visão mais integrada, reconhecendo a relação da espiritualidade com as outras dimensões da vida, tendo o bem-estar espiritual como uma experiência de fortalecimento de apoio, buscado de forma proposital pelo indivíduo para a realização de um enfrentamento de sucesso e importante para a melhora da qualidade de vida (MARQUES, 2003).

Portanto, percebe-se que as crenças e práticas religiosas e espirituais podem ser uma das influências mais potentes na vida e seus efeitos podem incluir uma profunda mudança na experiência subjetiva e no comportamento social dos indivíduos (FRANKL, 1989), além de constituírem parte importante da nossa cultura, transmitindo vitalidade e diversos sentidos a episódios da vida. Logo, as implicações da religiosidade e da espiritualidade à saúde mental, como já citado, vêm sendo estudadas e documentadas em revistas científicas. Contudo, este ainda é um campo de estudo que necessita de muitas pesquisas. Assim, esse tema torna-se de grande importância, pois pode comprometer o desempenho emocional, social, familiar e ocupacional dos indivíduos que têm e praticam tais crenças.

Deste modo, o presente artigo tem por objetivo investigar as implicações que o fenômeno religioso e espiritual incide na saúde mental, abordando os sentidos que são atribuídos a essa prática para os indivíduos adeptos a variadas crenças.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta seção trata dos procedimentos metodológicos da pesquisa.

2.1 Participantes

Participaram da pesquisa 28 pessoas, sendo 7 de cada um dos seguintes segmentos religiosos: evangélicos, católicos, espíritas e candomblecistas, de ambos os sexos, com idades entre 18 a 65 anos, residentes em diferentes localidades do Rio de Janeiro, de diferentes níveis de escolaridade. Cada entrevistado é frequentador e praticante assíduo de sua respectiva religião. Os sujeitos, selecionados por conveniência, após a explicação completa e pormenorizada sobre a natureza da pesquisa, concordaram em participar do estudo, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e seus nomes foram omitidos para assegurar o sigilo e o caráter confidencial. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUAM.

2.2 Coleta e Análise de dados

Para realização da coleta de dados foram utilizadas entrevistas, a partir de um roteiro semiestruturado. Nesse sentido, procurou-se valorizar o relato oral de cada informante para que cada entrevistado narrasse sua trajetória de vida nos aspectos da saúde mental e sua relação com os seus vários ambientes, considerando ainda suas vivências particulares, sobretudo no campo religioso e espiritual.

As entrevistas foram realizadas em locais distintos. Contudo, o ambiente escolhido foi sempre particular, isto é, não havia contato do pesquisador e informante com outras pessoas. Preservou-se, assim, a possibilidade de o sujeito falar sem constrangimento ou interferência de terceiros.

A história oral é um método capaz de legitimar e contextualizar a memória narrada pelos indivíduos e seu grupo, de modo que eles possam expor suas experiências pessoais (THOMPSON, 1992). Segundo Alberti (2004), ao recordar e narrar a sua história de forma não dirigida, o entrevistado pode vivenciar um encontro profundo com sua memória e com suas questões subjetivas.

Para análise e discussão das informações coletadas, foi empregada a análise de conteúdo (BARDIN, 1979; MINAYO, 2000). As respostas, após serem colhidas e analisadas, foram categorizadas em unidades temáticas para discussão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As práticas religiosas e espirituais estão presentes no cotidiano de inúmeras pessoas, podendo trazer um imbróglgio de significados a diversos eventos da vida. Apesar de esta ser uma realidade já discutida e apreciada na literatura vigente (MARQUES, 2003; VASCONCELOS, 2006; KLERING, 2007;

MIARELLI, 2011; OLIVEIRA; JUNGES, 2012; KOENIG, 2007a; 2007b; 2012), ainda existem pontos obscuros e controversos, sendo necessários mais estudos dentro desta temática. Isto posto, este estudo teve como objetivo analisar a perspectiva de indivíduos de diferentes tradições religiosas acerca de seu desenvolvimento religioso e espiritual e a relação com sua saúde mental. Assim, para compreender os desdobramentos que as dimensões religiosa e espiritual trazem à vida cotidiana dos sujeitos, buscou-se compreender os seus significados a partir da voz dos entrevistados. A partir da análise de conteúdo das entrevistas, foram identificadas três categorias:

- a) a relação estabelecida pelos sujeitos entre espiritualidade e sentido da vida;
- b) a relação que as práticas religiosas e/ou espirituais mantêm com o que pode-se denominar “saúde mental”; e
- c) a centralidade da religiosidade e da espiritualidade nos processos psicológicos individuais e coletivos da vida humana.

A seguir serão expostos os três tópicos para discussão que emergiram dessas três categorias.

3.1 Religiosidade e espiritualidade: um imbróglgio de significados e o sentido da vida

As definições, compreensões e significados a respeito do que seja a religiosidade e a espiritualidade são recheados de complexidades, pois estes dois termos envolvem um campo bastante amplo, o que torna permitido que cada indivíduo dê a sua própria opinião a respeito do que seja cada um (KOENIG, 2012). Como se verificou a partir da análise do material obtido nas entrevistas, na prática cada indivíduo, dentro de seu contexto religioso, tem sua própria concepção sobre a religiosidade e espiritualidade, causando, assim, um imbróglgio de significados. Isso ficou patente nas narrativas de cada participante com suas ideias e pensamentos a despeito de seus distintos segmentos religiosos. A seguir vê-se o comentário de dois entrevistados católicos, que entendem a religiosidade/espiritualidade como uma forma de fazer o bem às pessoas, o que conseqüentemente é concebido como praticar e ter um contato com a deidade:

“Eu entendo [religiosidade e espiritualidade] como uma maneira de praticar o bem às pessoas e fazer as coisas de Deus.”

(Entrevistada, 22 anos, católica).

“Vejo a espiritualidade e a religiosidade como uma forma de praticar as coisas de Deus.”

(Entrevistado, 23 anos, católico).

Já os evangélicos percebem a religiosidade e a espiritualidade aproximando-se mais com os conceitos definidos anteriormente por Boff (2006) e Koenig (2001 *apud* PERES; SIMÃO; NASELLO, 2007; KOENIG, 2012), em que o sentido atribuído pelos evangélicos é marcado por situar a espiritualidade na interioridade, valorizando o contato com o divino mais por meio de uma busca interior do que por ações práticas e dogmas religiosos, como em outras das religiões estudadas:

“A religiosidade é quando seguimos uma doutrina e a espiritualidade é quando estamos bem com o mundo e com Deus. É buscar o Senhor diretamente.”
(Entrevistada, 22 anos, evangélica).

“Religiosidade para mim é seguir um conjunto de regras. A espiritualidade é o que nos conecta a Deus. A sede de buscá-lo.”
(Entrevistado, 19 anos, evangélico).

“Religiosidade no meu entender são sentimentos religiosos, como ritos e práticas doutrinárias. Já a espiritualidade é buscar a Deus, a comunhão com Deus. É o contato direto com o Senhor.”
(Entrevistado, 44 anos, evangélico).

Doutra forma, os espíritas, impulsionados pelos ideais de solidariedade e de fraternidade, as concebem como sendo a prática da caridade, além de ser um meio de obter equilíbrio emocional e uma maneira de viver e pensar a vida:

“Pra mim a religiosidade e a espiritualidade é trabalhar fazendo a caridade, respeitando o próximo e ajudando aquele que precisa.”
(Entrevistada, 31 anos, espírita).

“A espiritualidade é o equilíbrio das emoções, positivas e negativas. E a religiosidade é um estado uno com Deus.”
(Entrevistada, 49 anos, espírita).

“A religião pode ser definida como crença em Deus ou Santos a serem adorados, geralmente expressada em conduta e ritual ou qualquer tipo específico de crença, adoração. Espiritualidade pode ser definida como um ser espiritual, não-físico ou caráter predominantemente espiritual, como demonstrado no modo de pensar, vida.”
(Entrevistado, 29 anos, Espírita).

Os candomblecistas entendem esses conceitos de maneira distinta, tendo a religiosidade como um ato de fé, uma força relacionada com a forma como o indivíduo acredita na vida e com a capacidade de direcionar essa força

ao seu favor, acarretando, assim, um bem-estar na alma, por conseguinte, em toda sua vida:

“Religiosidade é crer em alguma coisa. Significa fé. Tudo aquilo que acredito, tudo que faço e peço, com muita fé. E espiritualidade é o cuidado da alma, o tratamento da alma. Tudo aquilo que te faz sentir bem.”

(Entrevistada, 26 anos, candomblecista).

“Ah, pra mim é o tratamento da alma, baseado pela fé. Fé é tudo que você acredita.”

(Entrevistada, 35 anos, candomblecista).

“religiosidade tem a ver com a crença, com a fé. Na espiritualidade a relação com o espírito, mas vejo como se ambas estivessem interligadas, pois a religião alimenta a alma.”

(Entrevistado, 34 anos, candomblecista).

Por meio das narrativas foi possível perceber quão complexo é chegar a um consenso sobre o conceito da religiosidade e da espiritualidade. Assim, compreende-se que o homem constrói sua subjetividade ou o seu mundo interno em contato com o mundo externo. Portanto, as subjetividades se referem a diferentes instâncias individuais, coletivas e institucionais, bem como aos diversos modos pelo quais o sujeito experiencia o mundo, tais como a forma de ver, ouvir e sentir, nos vários relacionamentos vividos. Elas dizem respeito à maneira como cada sujeito vive e experimenta a vida (GUATARRI, 1992). Deste modo, as pessoas vão construindo suas verdades e realidades, dando significado e sentido a tudo aquilo que é vivenciado no decorrer de seu desenvolvimento. Grandesso (2000) afirma que as crenças, segundo o modo de percebê-las, funcionam como uma rede de significações, a partir da qual os eventos da vida vão adquirindo valores. Isso explica as diferenças de opiniões e ideias que existem entre os homens quanto a qualquer assunto, seja de que ordem for, ainda mais quando se diz respeito ao fator religioso, pois este é um tema ao qual as pessoas se apegam com bastante convicção.

Apesar desses emaranhados de significados quanto à religiosidade e espiritualidade, existem alguns pontos de análise que emergiram em comum para todos os participantes e que serão abordados mais adiante, porém um será discutido neste tópico, que foi a busca por um sentido da vida.

É importante salientar que foi unânime na fala dos participantes, que todos estes significados e definições, quanto à religiosidade e espiritualidade, estavam impregnados de um sentido, mais precisamente um sentido à vida, como vemos a seguir:

"Acredito que a religiosidade e a espiritualidade sejam algo que nos move, dando sentido a nossa vida."

(Entrevistada, 27 anos, católica).

Grandesso (2000) diz que essa rede de significados favorece o nosso sentido de continuidade da existência e a do *self* (si mesmo). Desse modo, percebeu-se pelos relatos que a experiência religiosa e espiritual está inserida numa trajetória de vida repleta de sentido, na qual é possível o indivíduo explorar toda sua dimensão existencial, enquanto sujeito, permitindo assim um contato com seu próprio eu:

"É algo que completa, algo inexplicável, sensações únicas. Pois antes eu procurava algo para me completar o vazio que sentia. É como se algo se completasse dentro de mim. Estar em contato com energias espirituais, me leva a um contato melhor comigo mesmo. Algo que te complete sempre fará parte da sua vida cotidiana."

(Entrevistada, 35 anos, candomblecista).

Isso corrobora o que diz Koenig (2012), que a religião pode levar a um maior bem-estar, dando significado e propósito à vida. A partir de crenças e práticas religiosas esses indivíduos têm níveis significativamente maiores de satisfação com a vida, autoestima e otimismo. Desse modo, eles são mais propensos a redimensionar seus valores e ressignificar o sentido da existência. Como afirma uma entrevistada:

"Conheci e frequento a igreja católica desde os 10 anos, quando foi meu primeiro amor¹. Mas para definir, diria que minha vida antes era monótona e agora é alegre, fascinante, me sinto realizada. Sempre tem algo que me motiva a querer sempre mais e mais. Hoje tenho um novo motivo e sentido para viver."

(Entrevistada, 27 anos, católica).

O sentido da vida foi evidenciado no relato de todos os participantes, todavia, enquanto alguns narraram de forma direta, outros explicitaram por meio de reflexões e ponderações acerca da vida, assinalando a religiosidade e a espiritualidade como um meio de auxiliar a saúde mental e o processo de busca de sentido. Os relatos a seguir explicitam isso:

"Eu busco a Deus para ter comunhão com Ele. Pois Deus é o motivo de existir. Ele dá significado e sentido pra vivermos."

(Entrevistada, 22 anos, evangélica).

"Através dessa espiritualidade, com o amor a Deus, posso acordar cada manhã com uma nova

¹ *Primeiro amor* é o primeiro contato com a espiritualidade. Expressão bíblica utilizada quando o indivíduo tem um encontro com Deus e inicia sua caminhada com Ele. Esse início de relacionamento é marcado por um entusiasmo e ânimo, que impulsionam o sujeito na direção da divindade, isto é, na realização dos serviços religiosos, bem como na busca constante pela mudança de sua forma de vida dia após dia.

esperança e um novo motivo para viver bem com os outros e comigo mesma.”

(Entrevistada, 31 anos, espírita).

“A religiosidade e a espiritualidade pra mim é algo que me traz a paz, alegria e muito amor para o meu coração e também muita vontade de viver. Antes minha vida era muito atribulada, atualmente me sinto renovada, realizada, abençoada e conformada com tudo que Ele [Deus] tem feito em minha vida. Pois, Deus além de nos dar um novo sentido na vida, também nos proporciona um ótimo bem-estar.”

(Entrevistada, 62 anos, evangélica).

Portanto, podemos dizer que a espiritualidade e a religiosidade são campos de elaboração subjetiva em que a maioria das pessoas constrói de forma simbólica o sentido de suas vidas e buscam motivação para a superação diante de qualquer crise existencial que possa surgir (VASCONCELOS, 2006).

Por fim, além desse imbróglio de significados e essa busca incessante pelo sentido da vida, esses indivíduos demonstraram também buscar amparo em princípios e crenças religiosas, como uma estratégia de preservação da própria saúde mental.

3.2 Religiosidade e espiritualidade: uma estratégia à saúde mental

A partir das narrativas foi possível perceber que os entrevistados foram unânimes em expressar que acreditavam que a religiosidade e a espiritualidade podiam ajudar a lhes proporcionar bem-estar emocional, bem como lidar com a agressividade, camuflar a angústia e a incapacidade em ter respostas às dificuldades advindas das vivências desafiadoras do dia a dia.

É possível evidenciar que toda sociedade contemporânea está sujeita a diversas situações que lhe causam sofrimento psíquico, que denota as consequências do fracasso de uma autorrealização e uma carência de bem-estar emocional e social, fazendo com que os indivíduos busquem e se utilizem de seus diversos recursos para enfrentar esse sofrimento, utilizando a tecnologia digital (internet) (SILVA; TANCAMAN, 1999; ALVES *et al.*, 2012b), o consumo como uma estratégia existencial de vida, que serve como valor social e para elevar a autoestima (BAUMAN, 2008; ALVES; RODRIGUES, 2010), tal como a busca de uma estabilidade laboral, juntamente com a satisfação no trabalho, que estão relacionadas com melhores níveis de saúde e bem-estar (DEJOURS, 1987, 1999; ALVES; RODRIGUES, 2010). Deste modo, as crenças religiosas e a espiritualidade são recursos pessoais que

servem também como apoio para se esquivar e enfrentar situações desconfortáveis do cotidiano. Assim, o fenômeno religioso/espiritual torna-se uma estratégia para minimizar o sofrimento psíquico, bem como preservar e dar suporte à saúde mental.

Segundo Lancetti e Amarante (2006), a saúde mental se discerne como uma “mente saudável”. Esta mente saudável seria o movimento contínuo do sujeito em busca de um bem-estar ou modos de vida que o sustentem diante dos infortúnios do cotidiano e que o auxiliem num processo de transformação e produção da subjetividade e não como simplesmente ausência de doenças. A narrativa a seguir confirma esse conceito, colocando o aspecto religioso e espiritual como fator primordial de realização:

“Deus atua em todos os aspectos da minha saúde. No que diz respeito ao aspecto emocional, estou bem mais equilibrada. Até meu modo de vida mudou. Pra mim a espiritualidade é muito importante, pois me sinto segura, protegida e guardada pelas mãos de Jesus. É Ele que me guia em tudo que faço. E, essa sensação de segurança me gera um total bem-estar em toda minha vida.”

(Entrevistada, 62 anos, evangélica).

O próximo relato ratifica a mesma ideia:

“Acreditar em algo relacionado ao espírito nos dá um norte, nos ajuda a viver bem, e com um objetivo de uma vida melhor. Minha religião me gera um bem-estar e um sentimento de realização emocional. Pois se o meu corpo está bem, minha mente também estará e vice e versa.”

(Entrevistado, 34 anos, candomblecista).

Por meio das narrativas ficou explícito o modo como a religiosidade e a espiritualidade são utilizadas como uma estratégia de suporte à saúde mental. Lotufo Neto (1997) afirmou que a orientação religiosa na vida do indivíduo podia trazer benefícios à sua saúde mental. No mesmo pensamento, Koenig (2012) corrobora que indicadores de boa saúde mental podem surgir de uma espiritualidade praticada com devoção. Alguns entrevistados ressaltaram que a religiosidade e a espiritualidade desempenham uma função essencial para o equilíbrio entre as dimensões do ser humano, trazendo um conforto emocional:

“A espiritualidade é muito importante, pois equilibra nosso corpo e mente, levando o sujeito à percepção de saber lidar com seus conflitos, sem abalar sua vida de forma negativa. A força espiritual faz equilibrar nossas emoções, de forma que nos levará a Deus ou ensinará como chegar

a Deus, conforta o nosso coração. O equilíbrio espiritual leva o sujeito a ter boa saúde, pois suas ações e sentimentos irão refletir diretamente na sua saúde em todos os aspectos."

(Entrevistada, 49 anos, espírita).

"O conforto do Espírito nos proporciona uma paz interior, um bem-estar na vida, como um equilíbrio emocional."

(Entrevistado, 51 anos, evangélico).

Essas narrativas evidenciam uma relação entre práticas espirituais e saúde mental, sendo esta entendida como a capacidade do indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica, sendo um equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas do sujeito (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2002). Deste modo, este consegue estabelecer um estado de bem-estar emocional e psicológico, no qual é capaz de usar suas capacidades cognitivas e emocionais, para satisfazer as solicitações da vida de cada dia. (CLOUTIER, 1967).

Outros entrevistados, além de ressaltar o equilíbrio emocional, associam seu desenvolvimento e crescimento espiritual ao seu desenvolvimento emocional:

"Me ajuda em todos os aspectos da vida pessoal, profissional, muitas vezes direcionando-me na melhor decisão a tomar. Ter paz em momentos de aflição e de ter certeza, de que Deus sempre ta cuidando de nós. Deus nos faz muito bem, nos mantém equilibrados e emocionalmente muito melhor."

(Entrevistada, 27 anos, católica).

"Através das práticas diárias, como a oração, e meditação da palavra posso me desenvolver enquanto pessoa, porque crescendo espiritualmente, eu tenho um melhor desenvolvimento emocional. Eu fico bem comigo mesmo."

(Entrevistado, 23 anos, católico).

O desenvolvimento emocional pode ser entendido como a possibilidade que um ser humano tem ao longo do seu percurso vital, de aumentar o contato com seu mundo interno e com a realidade que o cerca, num processo criativo e vitalizado (CAMARGO, 1997). Por intermédio da análise das entrevistas, percebeu-se que a religiosidade e a espiritualidade podem ser um gatilho facilitador para essa experiência intrassubjetiva do sujeito. Como se verifica nos relatos abaixo:

"Depois que conheci e comecei a frequentar o centro, tive ensinamentos, não ensinamentos

necessariamente de certo e errado, mas sim ensinamentos que me fizeram refletir, ter um contato comigo mesmo, para evoluir na vida pessoal e espiritualmente.”

(Entrevistado, 29 anos, espírita).

“Ao entender que o homem não é apenas o físico, o importante é você desenvolver sua vida espiritual para que ela possa estar bem alicerçada. É entender que justamente a oportunidade de desenvolver e praticar sua vida espiritual, pois fazendo isso, você pode gerar mais saúde física e mental.”

(Entrevistado, 39 anos, evangélico).

Outra questão importante refere-se à *religiosidade e à espiritualidade como um mecanismo de enfrentamento contra o estresse*. Há na literatura crescentes evidências de que a espiritualidade implica fator de proteção, tanto em questões de ordem médica, quanto em problemas da área psicológica, bem como em situações relativas ao campo da educação (SOUZA *et al.*, 2001). A próxima narrativa ilustra isso:

“Deus sempre me dá forças, coragem, e ânimo para enfrentar todos os problemas da vida, com ele me sinto protegida e guardada. Ele nos faz pessoas melhores.”

(Entrevistada, 62 anos, evangélica).

Dalgalarro (2007) afirma que a presença do elemento religioso no modo de construir, enfrentar e vivenciar o sofrimento mental foi observada por muitos pesquisadores. Panzini (2004) e Panzini e Bandeira (2005) asseguram que quando as pessoas se voltam para a religião para lidar com o estresse, acontece o *coping* religioso-espiritual. *Coping* é uma palavra inglesa sem tradução literal em português, podendo significar “lidar com”, “manejar”, “enfrentar” ou “adaptar-se a”. Em suma, é a maneira como as pessoas manejam o estresse, utilizando a religião/espiritualidade como suporte. Como corrobora Negreiros (2003), a espiritualidade constituiu-se um poderoso fator de suporte para enfrentar desafios, frustrações e sofrimentos, além de melhorar consideravelmente a saúde e o bem estar subjetivo. Como relatam as entrevistadas a seguir:

“Me ajuda muito na certeza de que Deus está sempre comigo, ajudando a vencer as batalhas do dia a dia, e sabendo que Ele nos dá sempre um novo ânimo.”

(Entrevistada, 27 anos, católica).

“A vida em geral é influenciada pela prática religiosa e espiritual, pois você aprende a cada

dia ultrapassar os obstáculos e as situações estressantes da vida, tudo mediante a fé.”

(Entrevistada, 35 anos, candomblecista).

Koenig (2012) ressalva que a religião é um comportamento de enfrentamento que reduz o estresse psicológico e social, com isso, melhora a função imunológica, que por sua vez, afeta todo o estado de saúde. Assim, por meio do conteúdo do relato verbal coletado e analisado, pôde-se notar que todos os participantes consideraram o enfrentamento religioso/espiritual como um aspecto positivo, isto é, responsável por gerar uma melhoria em sua saúde mental:

“Entender que existe um Deus que cuida de você, faz com que você crie a expectativa de que por mais adversa que seja a situação, mais na frente às coisas vão melhorar. Deus nos faz estar bem emocionalmente, ainda que a situação seja difícil.”

(Entrevistado, 39 anos, evangélico).

Muitos indivíduos relataram utilizar estratégias de enfrentamento para lidar com determinada situação estressora, e a espiritualidade e a religiosidade se destacam nesse contexto conflituoso:

“Vou ao centro e rezo para que Deus me dê forças para me ajudar a resolver os problemas, e converso com as entidades para que me ajudem.”

(Entrevistada, 31 anos, espírita).

Outra entrevistada também diz:

“O desenvolvimento religioso e espiritual é muito importante, porque acredito que através das práticas positivas - a religiosa é uma delas - ajudam a fortificar para a vida cotidiana que é cheia de percalços.”

(Entrevistada, 49 anos, espírita).

Ainda outra entrevistada relata a importância da espiritualidade, inclusive no enfrentamento de enfermidades:

“Acreditar na nossa religião, ter fé é o que nos dá força para seguir a caminhada que às vezes é tão difícil. Acredito que se você está bem espiritualmente, acredita e tem fé, sua saúde será sempre boa. E quando passar por uma enfermidade, temos mais força para superar, e a fé nos faz ter certeza que vamos ficar curados daquela enfermidade.”

(Entrevistada, 27 anos, católica).

A espiritualidade e a religiosidade surgem como importantes aliadas para os indivíduos que se encontram

enfermos (FLECK *et al.*, 2003). O fenômeno religioso/espiritual tem demonstrado grande impacto sobre a saúde física, sendo considerada como possível fator de prevenção ao desenvolvimento de doenças, e eventual redução de óbito ou impacto de diversas doenças (FORNAZARI; FERREIRA, 2010). Como se observa no próximo relato:

“Deus me dá a segurança de que posso enfrentar qualquer dificuldade, inclusive, quando nos momentos de enfermidade, qualquer enfermidade, através da nossa fé em Cristo, Ele nos cura, porque Ele levou sobre si todas as nossas enfermidades.”

(Entrevistado, 51 anos, evangélico).

Koenig (2012) aponta seis áreas específicas da saúde humana que possivelmente são afetadas pelo envolvimento religioso/espiritual: saúde mental, funções imunológicas e endócrinas, função cardiovascular, estresse e doenças relacionadas a comportamento, mortalidade e deficiência física. Isso é aludido pelas narrativas seguir:

“A fé no melhor estado de vida espiritual nos dá forças pra vencer e enfrentar qualquer dificuldade. Se você está doente, com problemas na vida, em casa, no trabalho, se a sua vida espiritual estiver bem desenvolvida, você irá passar por cima disso tudo e irá vencê-las.”

(Entrevistada, 35 anos, candomblecista).

“Quando parece que está dando tudo errado, fica tudo difícil, Deus nos ajuda, diante de qualquer situação difícil e estressante que estejamos passando, até mesmo quando enfrentamos doenças que são consideradas incuráveis, Ele pode curar.”

(Entrevistado, 19 anos, evangélico).

As narrativas ratificaram que os aspectos religiosos e espirituais são elementos essenciais no enfrentamento de situações estressoras, bem como diante das enfermidades. Outros entrevistados também declararam utilizar suas crenças para lidar com a realidade da brevidade da vida, demonstrando assim uma tentativa de busca pela eternidade, que conseqüentemente gera uma conformação e um conforto frente às adversidades:

“A busca da salvação e do amor de Deus é o essencial. Porque às vezes eu fico pensando, quando aqui as lutas são grandes, existe um mundo muito melhor que Deus tem preparado pra nós.”

(Entrevistada, 62 anos, evangélica).

Nessa perspectiva, a religiosidade e a espiritualidade empreendem o esforço de significar essa demanda que emerge no sujeito, como a busca de compreender o próprio

sufrimento, a morte e a existência. Como diz a participante seguinte sobre sua esperança de uma vida além dessa vida:

“Apesar dos problemas que passamos nesta vida, a fé, a esperança de que há um lugar onde você pode esperar o melhor, nos dá uma nova força espiritual. É acreditar numa vida além dessa.”

(Entrevistada, 49 anos, espírita).

Os ensinamentos religiosos, segundo Koenig (2012), promovem com frequência uma visão positiva do mundo que engloba tanto esta vida quanto uma vida após a morte. O envolvimento religioso/espiritual oferece a esperança de que coisas boas podem surgir de qualquer situação difícil e de que todas as coisas são possíveis:

“Entendo que se o homem estiver bem nutrido espiritualmente, ou seja, com sua fé bem estruturada, certamente isso se reflete em seu bem-estar geral de sua vida. Além do mais, existe um Deus que cuida de nós, em qualquer situação, boa e ruim, e de que há uma vida muito maior e melhor à nossa espera.”

(Entrevistado, 39 anos, evangélico)

Por meio dessas questões verificou-se que a religiosidade e a espiritualidade constituem-se em influentes fatores de apoio para enfrentar frustrações, desafios e sofrimentos, além de dar considerável suporte à saúde, sobretudo, a saúde mental.

Outro ponto emergente nesta categoria foi o *aumento do suporte social associado a um melhor bem-estar*. Koenig, Pargament e Nielsen (1998 *apud* FORNAZARI; FERREIRA, 2010) identificam estratégias positivas que resultam em melhoras na saúde mental, como a redução de estresse, “crescimento espiritual” e a cooperatividade. Deste modo, ajudar o próximo apresentou correlação significativa com melhor saúde mental:

“Viver entre irmãos nos faz se sentir bem e ajudar o próximo é algo que nos gera uma satisfação e também um bem estar com a gente mesmo.”

(Entrevistado, 51 anos, evangélico).

“O sentimento de estar bem, de se sentir bem no centro em que frequento, da paz em compartilhar com todos que estão ali fazendo paz e caridade. Pois nós semeamos paz, prosperidade e caridade ao próximo.”

(Entrevistado, 29 anos, espírita).

Segundo Koenig (2012) o suporte social alivia os efeitos de estressores psicológicos, da depressão e de outros distúrbios emocionais. Comportamentos altruístas foram associados

à melhor saúde mental, como maior bem-estar e satisfação com a vida. A próxima entrevistada deixa claro como sua experiência espiritual traz influências na sua vida em geral:

“Hoje sou uma pessoa melhor, olho o meu próximo com compaixão e respeito, sabendo que posso ajudar de alguma forma, nem que seja com conforto de uma palavra. Assim tenho mais fé que Deus está guiando meu caminho e olhando pra mim.”

(Entrevistada, 31 anos, espírita).

Atividades pró-sociais, como atos de altruísmo e voluntariado, estão relacionadas ao envolvimento religioso (KOENIG, 2012). Essas ações surgem como uma espécie de missão, tornando-se o fundamento de suas vidas, pois eram embasadas nos valores que diziam respeito ao amor ao próximo, à vontade de promover ajuda a indivíduos com múltiplas carências e à difusão de crenças religiosas/espirituais, do mesmo modo que proporcionava um fortalecimento em suas estruturas subjetivas:

“Eu sinto a necessidade da busca da comunhão com Deus e meus irmãos, e também pregar as pessoas que não conhecem a palavra de Deus, pois isso me gera um fortalecimento espiritual, que consequentemente deixa toda minha vida fortalecida.”

(Entrevistada, 41 anos, evangélica).

Adicionalmente, a propagação da fé se manifesta como forma de receber as “bênçãos divinas”:

“Sempre temos a oportunidade de evidenciarmos a nossa fé, a nossa vida espiritual, no nosso dia a dia, seja com palavras ou atitudes. Pois, pregando a palavra, além de abençoar os outros também somos abençoados.”

(Entrevistado, 39 anos, evangélico).

Alves *et al.* (2012a) denominam de motivação missionária o impulso de indivíduos em propagar a fé e os valores que consideram positivos e que norteiam toda a dinâmica da vida por suas crenças religiosas/espirituais, independente de correntes religiosas específicas. Isso é observado no próximo relato:

“É bom sempre termos uma boa espiritualidade, porque através da nossa espiritualidade podemos motivar outras pessoas que estão fora ou até mesmo as que participam, mas precisam de um revigoramento, de uma palavra positiva [...] gera uma alegria evangelizar aqueles que ainda não conhecem a Deus, pois falar de Deus pra alguém é muito bom, tanto pra nós quanto para aqueles que ouvem.”

(Entrevistada, 27 anos, católica).

Por meio da análise dos presentes relatos, percebeu-se que a religiosidade/espiritualidade, além de preservar a saúde mental e ser um recurso de enfrentamento contra estímulos estressores, também funciona como forma de proporcionar melhora na saúde mental, por meio do aumento do suporte social.

Contudo, a religiosidade e a espiritualidade são concepções que, além de serem complexas, perpassam pelo campo metafísico, remetendo-se ao aspecto sobrenatural, o que torna difícil o estudo deste abstruso fenômeno. Conforme assegura Koenig (2012), no que diz respeito ao aspecto empírico e técnico da ciência, o sobrenatural, além de não poder ser um objeto de estudo científico, em razão de não se enquadrar ao rigor e critérios de uma experiência científica, como a observação, experimentação e testagem, é algo que não pode ser provado nem refutado, visto que os requisitos de uma pesquisa científica só são capazes de analisar explicações naturais. Contudo, a forma “natural” mais óbvia e plausível pela qual percebe-se que a religião/espiritualidade podem causar impacto na saúde do homem é por meio de vias psicológicas, sociais e comportamentais.

Assim, cabe refletir sobre esse amplo campo de estudo, que apesar de ainda existirem divergências quanto ao seu impacto no comportamento humano e em sua subjetividade, é necessário avaliar seus fatores, positivos ou negativos, que repercutem na dinâmica de vida do ser humano.

3.3 Religiosidade e espiritualidade: um campo de estudo complexo, porém importante para compreensão da dinâmica de vida humana

Muitas pesquisas vêm sendo desenvolvidas sobre a relação entre a religiosidade/espiritualidade e a saúde mental, em diversos contextos e diferentes áreas científicas, incluindo a antropologia, sociologia, medicina, psicologia, dentre outras. Ao incorporar esses conhecimentos em suas pesquisas, a psicologia vem ampliando as possibilidades de compreensão dessa temática, bem como suas diversas implicações na vida humana. Peres, Simão e Nasello (2007) descrevem que o interesse sobre a espiritualidade e a religiosidade sempre existiu no decurso da história humana, a despeito de diferentes épocas ou culturas. Contudo, apenas recentemente a ciência tem demonstrado interesse em investigar o tema.

Para o campo psicológico, as inclinações religiosas do ser humano podem ser consideradas tão relevantes e significativas quanto quaisquer outros aspectos concernentes à sua constituição mental (JAMES, 1995).

Contudo, no domínio da saúde mental, a literatura revela que determinados autores assumem uma postura negativa a respeito da religiosidade, como a perspectiva psicanalítica de Freud (1974), que considera a atitude religiosa um transtorno neurótico, sendo a religião uma neurose obsessiva universal da humanidade. Esta visão negativa de religião no campo da saúde mental permaneceu até os tempos modernos, em que eram enfatizadas a natureza irracional das crenças religiosas e o seu potencial malefício (KOENIG, 2007b). Entretanto, como descreve Koenig (2007a), tais atitudes negativas em relação à religião não eram baseadas em pesquisas sistemáticas nem em cuidadosas observações objetivas, mas primordialmente nas crenças e opiniões pessoais desses pioneiros. Como consequência, durante a maior parte do século XX, o campo dos cuidados à saúde mental subestimou e frequentemente desqualificou as crenças e práticas religiosas de muitos indivíduos. Tais posturas estão refletidas em textos fortemente antirreligiosos escritos ainda nas décadas de 1980 e 1990.

Entretanto, atualmente, a experiência religiosa deixou de ser necessariamente considerada fonte de patologia e, em certas circunstâncias, passou a ser reconhecida como provedora do reequilíbrio e saúde da personalidade (LEVIN, 1996 *apud* PERES; SIMAO; NASELO, 2007).

Todavia, apesar dessa incessante discussão sobre os efeitos ou resultados que a religiosidade e a espiritualidade podem trazer, é preciso atentar para as suas interferências e influências na vida daqueles que têm e praticam tais crenças, independente se estas influências são experienciadas de maneira positiva ou negativa, pois, para estes, elas estão intrinsecamente ligadas às suas vidas. Como se verifica nas próximas narrativas:

“Todas as áreas da minha vida são influenciadas pela minha espiritualidade. Entendemos que há um mundo espiritual e que todas as coisas são influenciadas por ele.”

(Entrevistado, 39 anos, evangélico).

“Todos os aspectos da minha vida são influenciados por meu desenvolvimento religioso e espiritual. Eu não sei o que seria de minha vida sem esse fator religioso e espiritual.”

(Entrevistada, 49 anos, espírita).

É importante ressaltar que todos os entrevistados afirmaram que todas as áreas de suas vidas são influenciadas pela prática religiosa e espiritual. Assim, a espiritualidade emerge como um fator inerente às suas vidas, como um recurso que os auxilia a enxergar diversas situações sob

outra perspectiva. Destarte, percebe-se que o modo como o indivíduo pensa, acredita e sente é capaz de afetar todo seu corpo, tal como todo seu comportamento e atitudes:

“Ela [Espiritualidade] faz parte de todas as etapas da minha vida. Está no meu coração e não tem como tirá-la de mim. Pois, a espiritualidade me ajuda a enxergar tudo de outra maneira. Ela está presente na minha vida.”

(Entrevistada, 41 anos, evangélica).

Outra entrevistada também corrobora:

“Nossa vida é dividida em corpo, alma e espírito. Creio eu que devemos suprir todas essas áreas, senão algo ficará faltando, tanto no físico, emocional, psicológico ou espiritual. Pois é a nossa espiritualidade que nos guia.”

(Entrevistada, 35 anos, candomblecista).

A vivência religiosa e espiritual é algo que pode proporcionar um maior contato com a realidade subjetiva interna e favorecer possíveis mudanças de atitudes e ideias frente às experiências atuais da realidade de cada indivíduo. Como observa na narrativa do próximo participante que relata sobre a transformação em sua personalidade, como modificações no seu modo de agir, pensar e sentir:

“Depois de minha experiência religiosa e espiritual,... é, depois da minha experiência com Deus, eu descreveria minha vida com uma mudança na minha personalidade. Eu mudei meu modo de vida comigo e com os outros. Hoje sou uma outra pessoa, eu ajo e vejo as coisas diferentes.”

(Entrevistado, 44 anos, evangélico).

Segundo Pervin e John (2008) a personalidade é o conceito do campo da psicologia que mais considera as pessoas em sua totalidade, como indivíduos e seres complexos. Pode-se dizer que a personalidade representa aquelas características da pessoa que explicam padrões consistentes de sentimentos, pensamentos e comportamentos. Essas peculiaridades são, assim, expostas e vivenciadas de acordo com a realidade objetiva e subjetiva de cada pessoa. Entendendo o homem como um ser integral e complexo, a religiosidade/espiritualidade podem ser consideradas também como componentes da vida humana, que podem influenciar todo seu modo de agir, sentir e pensar.

Contudo, reconhecer as dimensões religiosa e espiritual não é um quesito de ter ou não fé em uma crença específica, mas considerar os processos da realidade subjetiva e social que têm uma existência claramente objetiva para cada sujeito (VASCONCELOS, 2006). Isto diz respeito às

mudanças na experiência subjetiva e no comportamento social dos indivíduos:

“A experiência religiosa e espiritual é muito presente na minha vida. Deus é muito presente na minha vida. E, a minha vida é conduzida por Jesus, principalmente na parte de tomadas de decisões, sem falar no meu modo de viver agora. Pois, todo meu modo de pensar possui relação com a minha espiritualidade.”

(Entrevistado, 19 anos, evangélico).

Adicionalmente outra participante diz:

“Antes eu agia por impulso, por mim mesma. E, agora eu procuro a direção de Deus. Agora é Ele que me guia.”

(Entrevistada, 41 anos, evangélica).

Portanto, o que cabe refletir neste artigo não é dizer que a religiosidade e a espiritualidade são boas ou ruins para a vida das pessoas ou até mesmo indagar se seus fatores são positivos ou negativos na dinâmica de vida do ser humano, mas compreendendo este como um fenômeno intrínseco e presente na vida de muitos indivíduos, é necessário estudá-lo em todas as suas complexidades e implicações que de fato trazem ao indivíduo que vive sua crença. Pois, conforme afirma Wilson (1981), a predisposição à crença religiosa é a força mais complexa e poderosa da mente humana e muito provavelmente constitui uma parte inextirpável da natureza do homem. Deste modo, sem entender o olhar, a elaboração e a vivência religiosa e espiritual de um indivíduo, não se poderá compreender a perspectiva com que muitas pessoas se relacionam com a realidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelo que foi exposto e analisado percebe-se que existe uma relação cada vez mais estreita entre psicologia e religião, entre o homem e a espiritualidade. Isso evidencia que a religiosidade e a espiritualidade desempenham uma importante função no desenvolvimento da personalidade do ser humano e podem constituir um fator primordial no equilíbrio de suas funções psíquicas.

Dentre uma grande variedade de autores (FREUD, 1974; FRANKL, 1989, 1992; JAMES, 1995; LOTUFO NETO, 1997; LIBÂNIO, 2002; BOFF, 2006; DALGALARRONDO, 2008; KOENIG, 2012), o tema da religião vem se tornando cada vez mais extenso e reflexivo. Todavia, o que se torna relevante neste contexto é que apesar das discordâncias ou interpretações dos diversos autores existentes, não se

pode desconsiderar a religiosidade e a espiritualidade. Como pensou e ressaltou Winnicott (2005), afirmando que é preciso que possamos examinar as crenças religiosas e seu lugar na psicologia.

O ser humano possui um sistema complexo de crenças, valores, percepções, sentimentos, características pessoais e necessidades próprias. Nesse sistema de crenças se encontram uma variedade de simbologias, ritos e mitos que o satisfaz individualmente ou em grupos. Sem se deter aos prós ou contras dos autores e reconhecendo o fenômeno religioso e espiritual na sua relação com a saúde mental, podemos afirmar que os dois campos em equilíbrio são necessários para o bem-estar do homem, como um todo.

Assim, a psicologia como uma ciência humana deve considerar cada dimensão do ser humano, sendo tudo o que está ao redor de sua vida, desde o seu mais remoto desenvolvimento, abrangendo aspectos físicos, emocionais, psíquicos e sociais. Deste modo, o aspecto religioso/espiritual também deve ser avaliado como uma destas dimensões, pois as áreas da religião e da saúde mental podem ser consideradas como um campo clínico e de pesquisa com enorme potencial (KOENIG, 2007a). Como assinala Dalgarrondo (2008), a religião oferece um rico campo de estudo para processos psicológicos fundamentais, como desenvolvimento e mudanças de atitudes e crenças, surgimento e redução da ansiedade e da culpa, mudanças na personalidade e, sobretudo, as inter-relações entre variáveis cognitivas e motivacionais.

Por fim, espera-se que este estudo possa estimular e abrir caminho a novas pesquisas e discussões que, em última instância, permitirão reconhecer a importância dos impactos das crenças religiosas e espirituais na saúde do ser humano.

REFERÊNCIAS

ALBERTI, V. **Ouvir contar**: textos em história oral. Rio de Janeiro: FGV, 2004.

ALVES, A. A. M.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Lisboa, v. 28, n. 2, p. 127-131, dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252010000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 dez. 2014.

ALVES, D. G. *et al.* A motivação missionária religiosa dos profissionais das unidades de acolhimento para jovens: problema ou solução? **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 137-145, maio/ago. 2012a. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rto/article/view/49074>>. Acesso em: 4 nov. 2014.

ALVES, D. *et al.* A comunicação no ciberespaço: relacionamentos interpessoais no anonimato. **Polêmica**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 238-243, abr. 2012b. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/3095/2215>>. Acesso em: 15 dez. 2014.

AQUINO, T. A. A. *et al.* Atitude religiosa e sentido da vida: um estudo correlacional. **Psicologia ciência e profissão**, Brasília, DF, v. 29, n. 2, p. 228-243, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a03.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2013.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.

BAUMAN, Z. **Vida para consumo**: a transformação das pessoas em mercadorias. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

BOFF, L. **Espiritualidade**: um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

CAMARGO, C. A. V. Algumas ideias sobre crescimento psíquico. In: SANDLER, Paulo Cesar (Org.). **Ensaio de clínicos em psicanálise**. Rio de Janeiro: Imago, 1997. p. 119-130.

CLOUTIER, F. **A saúde mental**. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1967.

DALGALARRONDO, P. **Religião, psicopatologia e saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DALGALARRONDO, P. Estudos sobre religião e saúde mental no Brasil: histórico e perspectivas atuais. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 25-33, 2007. Suplemento 1. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34s1/a05v34s1.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2013.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1987

FLECK, M. P. A. *et al.* Desenvolvimento do WHOQOL, módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 446-455, ago. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34s1/a02v34s1.pdf>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

FORNAZARI, S. A.; FERREIRA, R. R. Religiosidade/espiritualidade em pacientes oncológicos: qualidade de vida e saúde. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, DF, v. 26, n. 2, p. 265-272, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n2/a08v26n2.pdf>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

FRANKL, V. E. **Um sentido para a vida**. Aparecida, SP: Santuário, 1989.

FRANKL, V. E. **A questão do sentido em psicoterapia**. São Paulo: Papyrus, 1990.

FRANKL, V. E. **A presença ignorada de Deus**. 2. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 1992.

FREUD, S. O futuro de uma ilusão. In: FREUD, S. **Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1974. v. 21. p. 15-71.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GRANDESSO, M. **Sobre a construção do significado**: uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

GUATTARI, F. **Caosmose**: um novo paradigma estético. São Paulo: Editora 34, 1992.

GUIMARÃES, A. E. **O sagrado e a História**: fenômeno religioso e valorização da história à luz do anti-historicismo de Mircea Eliade. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2000.

GUIMARÃES, H. P.; AVEZUM, A. O impacto da espiritualidade na saúde física. **Revista Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, p. 88-94, 2007. Suplemento 1. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/s1/88.html>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

JAMES, W. **As variedades da experiência religiosa**: um estudo sobre a natureza humana. São Paulo: Cultrix, 1995.

KLERING, J. R. **A disciplina de cultura religiosa como espaço integralizador da educação na universidade**. 2007. 202 f. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Porto Alegre, 2007.

KOENIG, H. G. Religião, espiritualidade e psiquiatria: uma nova era na atenção à saúde mental. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, p. 05-07, 2007a. Suplemento 1. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34s1/a02v34s1.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2014.

KOENIG, H. G. Religião, espiritualidade e transtornos psicóticos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, p. 95-104, 2007b. Suplemento 1. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/s1/95.html>>. Acesso em: 01 nov. 2014.

KOENIG, H. G. **Medicina, religião e saúde**: um encontro da ciência e da espiritualidade. Porto Alegre: L&PM, 2012.

LANCETTI, A., AMARANTE, P. Saúde Mental e Saúde Coletiva. In: CAMPOS, G. W. S. *et al.* **Tratado de saúde coletiva**. São Paulo: Hucitec, 2006. p. 615-634.

LIBÂNIO, J. B. **A religião no início do milênio**. São Paulo: Loyola, 2002.

LOTUFO NETO, F. **Psiquiatria e religião: a prevalência de transtornos mentais entre ministros religiosos**. 1997. 375 f. Dissertação (Mestrado Medicina) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

MARQUES, L. F. A saúde e o bem-estar espiritual em adultos portoalegrenses. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 23, n. 2, p. 56-65, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v23n2/v23n2a09.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2013.

MIARELLI, A. V. T. C. **Adaptação transcultural da “brief multidimensional measure of religiousness/spirituality 1999” à realidade brasileira**. 2011. 162 f. Dissertação (Mestrado em Bioética) - Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre, 2011.

MIZUMOTO, S. A. **Dissociação, religiosidade e saúde: um estudo no Santo Daime e na Umbanda**. 2012. 297 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 7. ed. São Paulo: Hucitec, 2000.

NEGREIROS, T. C. G. M. Espiritualidade: desejo de eternidade ou sinal de maturidade? **Revista Mal-Estar Subjetividades**, Fortaleza, v. 3, n. 2, p. 275-291, 2003. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n2/03.pdf>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012.

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n3/16.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório mundial sobre a violência e saúde**. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2002.

PANZINI, R. G. **Escala de Coping Religioso-Espiritual (Escala CRE)**: Tradução, adaptação e validação da Escala RCOPE, abordando relações com saúde e qualidade de vida. 2004. 238 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

PANZINI, R. G.; BANDEIRA, D. R. Escala de coping religioso-espiritual (Escala CRE): elaboração e validação de construto. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 3, p. 507-516, 2005.

PERES, J. F. P.; SIMÃO, M. J. P.; NASELLO, A. G. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, p. 136-145, 2007. Suplemento 1. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34s1/a17v34s1.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2014.

PERVIN, L. A.; JOHN, O. P. **Personalidade**: teoria e pesquisa. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

PIAZZA, Waldomiro Otavio. **Religiões da humanidade**. São Paulo: Loyola. 1977.

SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELLA, L.R. Espiritualidade baseada em evidências. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 107-112, 2001.

SILVA C. A. F.; TANCAMAN, M. A dimensão socioespacial do ciberespaço: uma nota. **Geographia**, Niterói, v. 1, n. 2, p. 55-66, 1999. Disponível em: <<http://www.uff.br/geographia/ojs/index.php/geographia/article/viewFile/18/16>>. Acesso em: 15 dez. 2014.

SOUSA, P. L. R. *et al.* A religiosidade e suas interfaces com a medicina, a psicologia e a educação: o estado de arte. **Psiquiatria na Prática Médica**, São Paulo, v. 34, p. 112-117, 2001.

THOMPSON, P. **A voz do passado**: história oral. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

VASCONCELOS, E. M. A espiritualidade no cuidado e na educação em saúde In: VASCONCELOS, E. M. (Org.). **A espiritualidade no trabalho em Saúde**. São Paulo: Hucitec, 2006. p. 13-157.

VOLCAN, S. M. A. *et al.* Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 440-445, 2003. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v37n4/16778.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2013.

WILSON, Edward Osborne. **Da natureza humana**. São Paulo: EDUSP, 1981.

WINNICOTT, D. W. **O gesto espontâneo**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

Recebido em: 21 nov. 2014.

Aprovado em: 20 dez. 2014.