

RELIGIOSIDADE, ESPIRITUALIDADE, SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR – UMA DISCUSSÃO CONCEITUAL NA VISÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA

Sálua Omais¹.

Universidade de São Paulo (USP), Ribeirão Preto, São Paulo.

<http://lattes.cnpq.br/3978728908793819>

RESUMO: Nas últimas décadas, tem havido um forte movimento no campo científico no sentido de compreender os efeitos da religiosidade e espiritualidade (R/E) sobre a saúde mental. De forma síncrona, o crescimento dos estudos na Psicologia Positiva, movimento dedicado às pesquisas sobre o bem-estar têm se destacado significativamente no mundo acadêmico, sobretudo por dar um enfoque especial aos fatores que colaboram para o funcionamento positivo do ser humano. Um desses fatores é a espiritualidade, a qual pode ou não estar associadas ao comportamento religioso. Tendo em vista a relevância e amplitude do tema, essa revisão de literatura visa discutir alguns dos conceitos e definições relacionados à religiosidade e à espiritualidade, e sua inserção no campo da saúde mental. Constata-se, a partir da literatura estudada, que, apesar das semelhanças e diferenças, ainda parece não haver um conceito único ou definitivo sobre esses construtos. Contudo, tanto a religiosidade como a espiritualidade, em função da influência que exercem sobre crenças, emoções, hábitos e comportamentos, possuem um papel relevante sobre diversos aspectos relacionados à saúde mental e ao bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental. Felicidade. Psicologia da Religião.

CONCEPTS AND THEORETICAL REFLECTIONS ON RELIGIOSITY AND SPIRITUALITY AND THEIR INSERTION IN THE FIELD OF MENTAL HEALTH AND WELL-BEING

ABSTRACT: In the past years, there has been a gradual increase in studies trying to understand the effects of religiosity and spirituality (R/S) on mental health. At the same time, a growing research movement on well-being has marked its presence in the academic world, with reference to the theoretical perspective of Positive Psychology, which focuses on the identification of factors that contribute to the positive functioning of human beings. Among these factors, one can mention topics such as transcendence and spirituality, which may or may not be associated with religious behavior. Given the relevance and breadth of the theme, this study aims to present a theoretical discussion about some results of

research that address the impact of R/S on well-being and mental health. The conceptual framework of Positive Psychology is used to understand the elements that contribute to the promotion of well-being.

KEYWORDS: Mental Health. Happiness. Psychology of Religion.

INTRODUÇÃO

Novas perspectivas na Psicologia vêm sendo criadas com o propósito de ampliar a visão do modelo saúde-doença rumo a uma concepção cada vez mais próxima do campo da integralidade e da multidisciplinaridade, sobretudo no que diz respeito à investigação do bem-estar. Estudos e modelos teóricos têm sido construídos afim de desvendar os elementos que podem favorecer a saúde dos indivíduos, e essa busca tem sido expandida para além do campo da saúde, abrangendo objetos de estudo das mais diversas áreas e interfaces (Dressler, Dengah, Balieiro & Santos, 2013). Tendo em vista a relevância e amplitude do tema, essa revisão de literatura visa discutir alguns dos conceitos e definições relacionados à religiosidade e à espiritualidade, e sua inserção no campo da saúde mental.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Religiosidade e espiritualidade (R/E) – conceitos e distinções

Apesar dos termos religião, religiosidade e espiritualidade serem empregados em certos momentos como sinônimos existem entre eles algumas características e significados diferenciados (Gonçalves et al., 2018). As diferentes formas de compreensão sobre religiosidade e espiritualidade ainda apresentam algumas divergências na literatura, e isso se deve não somente às particularidades desses conceitos como também ao entrelaçamento entre ambos (Freitas et al., 2017).

A espiritualidade é compreendida como o conjunto de pensamentos, sentimentos e comportamentos que surgem quando um indivíduo se engaja em um relacionamento com algo sagrado ou transcendente, buscando responder questões de sua interioridade ou encontrar um sentido para a vida. Ela se apresenta como um fenômeno mais singular, único, individual, mas que também pode ter uma conexão com grupos de pessoas ao mesmo tempo, enquanto que a religiosidade estaria associada a comportamentos e crenças comuns a um grupo de pessoas (Smith et al., 2012). Na visão de Toniol (2017), a espiritualidade pode ou não ser algo oposto ou separado da religião. Ele defende que a espiritualidade é parte da natureza humana enquanto que religião seria resultado de escolhas individuais. No entanto, ele reforça que os marcos que distinguem essas categorias não podem ser pensados como absolutos, tendo em vista que o mais importante é compreender o efeito desses fatores no indivíduo.

À medida que tornou-se um elemento incluído pela OMS, o interesse sobre as

práticas relacionadas à R/E na saúde das pessoas, na resiliência e no enfrentamento das doenças, sobretudo no campo de pesquisas, passou a ocupar um lugar de destaque. No ano de 1998, em virtude das divergências que dominavam o debate científico a respeito do conceito de espiritualidade e de outros fenômenos aparentados, tais como religião e religiosidade, que até hoje são objetos de discussão, o assunto voltou a ser debatido pelo comitê da OMS, porém desta feita de modo mais ampliado e abrangente, no intuito de facilitar a criação de um instrumento que incluísse aspectos determinantes da qualidade de vida das populações. Os seis domínios incluíam: saúde física, saúde psicológica, nível de independência, relações sociais, ambiente e o conjunto formado pela espiritualidade, religião e crenças pessoais (Toniol, 2017).

Pargament (2013) afirma que uma das diferenças entre religiosidade e espiritualidade está relacionada à função, ou seja, aos objetivos buscados em cada uma dessas dimensões. Além disso, enquanto a religiosidade se vincula a uma esfera mais institucional, a espiritualidade não necessariamente precisa estar ligada a ambientes ou comunidades específicas para ser expressa. Por outro lado, as semelhanças que envolvem ambas podem ser identificadas em diversos aspectos. A primeira delas diz respeito à preocupação com o fenômeno do sagrado, que é comum e intrínseca a ambas, o que também acaba dificultando a diferenciação entre elas (Benites & Santos, 2017). A segunda se refere ao seu processo dinâmico, tendo em vista que não são estruturas estáticas. Uma terceira semelhança é deve-se ao formato multidimensional em virtude da variedade de práticas, crenças e experiências pessoais.

A influência da R/E sobre o comportamento humano pode ocorrer de diversas maneiras, sendo assim um elemento polivalente, que pode ser apropriado e manifestado de forma construtiva ou destrutiva pelos indivíduos (Pargament, 2013). A melhor maneira de se aproximar dos estudos da R/E é compreender ambas ao invés de alimentar a disputa sobre o que é certo ou errado, ou o que pode ou não ser comprovado, até porque existem limitações da própria ciência e de seus métodos que nem sempre possuem uma capacidade absoluta de comprovação, sobretudo no que se refere aos fenômenos sobrenaturais (Sisemore, 2016).

Psicologia Positiva, bem-estar e espiritualidade

Pesquisas sobre religiosidade e espiritualidade (R/E) no campo da saúde mental tem crescido progressivamente nas últimas décadas. Inclui-se nesse cenário também a Psicologia, em um processo de transformação, que busca identificar e acolher os resultados positivos dessas dimensões na promoção de saúde dos indivíduos (Moreira- Almeida et al., 2006; Roazzi et al., 2015). O enfoque sobre a promoção de saúde tem sido ampliado para diversas áreas da Psicologia como a Psicologia Cultural da Religião, a Psicologia Social da Religião, a Psicologia Cognitiva da Religião, entre outras. A maior receptividade aos temas ligados à dimensão espiritual tem relação direta com as conexões da Psicologia com outros

campos do saber. A abertura e surgimento de novos movimentos dentro da própria ciência psicológica, que se propuseram a resgatar a ideia de promoção de saúde e bem-estar e questionar alguns conceitos teóricos relacionados ao assunto também contribuíram para esse cenário (Dressler et al., 2013).

Dentre os movimentos emergentes nas últimas décadas, a Psicologia Positiva é um dos que têm tido maior repercussão (Scorsolini-Comin & Santos, 2009). Esse movimento surgiu na tentativa de trazer um alerta à comunidade científica sobre a necessidade de ampliação das pesquisas em Psicologia para o estudo das potencialidades humanas e de tudo aquilo que possa beneficiar o indivíduo, ao invés de se restringir exclusivamente à investigação dos fenômenos ligados às patologias e às doenças mentais. A partir deste posicionamento crítico, a Psicologia Positiva assumiu um papel de protagonismo, buscando abarcar não somente estudos inseridos no contexto da ciência psicológica em si, mas também estabelecer pontes com outras áreas do conhecimento que podem de algum modo influenciar positivamente a saúde mental e o bem-estar (Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

Essa abertura à perspectiva multi e interdisciplinar tem incluído pesquisas sobre genética, biologia, antropologia, sociologia, neurociências, bem como o estudo da religiosidade e da espiritualidade, que engloba não somente práticas e rituais específicos, como também saberes decorrentes de ensinamentos e orientações ligados às filosofias religiosas e espirituais (Omais, 2018). Segundo Omais (2024), a R/E fornece explicações existenciais que aliviam muitas das angústias do ser humano, atuando como um motivador intrínseco além de serem fontes de apoio fundamentais diante de situações adversas que o indivíduo vivencia ao longo da vida.

Em suma, a espiritualidade tem ganhado cada vez mais espaço no debate científico e no campo da saúde, em especial da saúde mental, despertando o interesse de pesquisadores e instituições de compreender os efeitos desses saberes e práticas sobre grupos e indivíduos. Esse contexto emergente tem possibilitado a reconstrução de uma ponte que há muito tempo foi quebrada, e cuja revitalização ainda não alcançou de forma plena todos os ambientes acadêmicos. Tal resistência se deve a um receio de se misturar a visão religiosa aos preceitos éticos e científicos estabelecidos desde longa data na Psicologia. Essa insegurança surge em resposta a uma possível sobreposição de ideias religiosas e saber psicológico, como também pelas limitações da própria Ciência em aferir fenômenos que até então se limitavam à subjetividade, mas que podem se diluir nas interpretações construídas pelo sujeito e ir além da simples vivência espiritual ou religiosa (Bairrão, 2016; Omais & Santos, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo apresentou uma discussão teórica acerca de conceitos e distinções entre a religiosidade e a espiritualidade, e a sua inserção no campo da saúde mental, sob a perspectiva teórica da Psicologia Positiva. Tanto a religiosidade como a espiritualidade

exercem influência sobre hábitos, comportamentos, qualidade de vida e enfrentamento de dificuldades e, portanto, afetam o bem-estar. A relação de reciprocidade entre esses elementos, bem como a influência de grupos culturais ou de aspectos seculares sobre uma religião, repercute sobre crenças, valores, significados e na forma como a espiritualidade e a religiosidade são praticadas. Por essa razão, esse campo exige uma compreensão mais profunda dos profissionais da área, com uma postura mais aberta e inclusiva, que aborde a saúde mental e psíquica respeitando as singularidades e a visão de mundo de cada pessoa.

REFERÊNCIAS

BAIRRÃO, J. F. M. H. Psicologia e práticas espirituais: Diálogos e fronteiras. Em: Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. **Na fronteira da Psicologia com os saberes tradicionais**: Práticas e técnicas – Volume 2 (pp. 21-28). São Paulo: CRP-SP, 2016. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://www.crp.org/uploads/impresso/107/ima5IVLKnMSn0R6iGfd-Y3HQRys06ddZ.pdf#page=22>.

BENITES, A. C., NEME, C. M. B. & SANTOS, M. A. Significados da espiritualidade para pacientes com câncer em cuidados paliativos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 4(2), 269-279, 2017. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000200008>

DRESSLER, W. W., DENGAR, II, H. J. F., BALIEIRO, M. C. & SANTOS, J. E. Cultural consonance, religion, and psychological distress in an urban community. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, 23(55), 151-160, 2013. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.1590/1982-43272355201302>

FREITAS, I. S., OLIVEIRA-CARDOSO, E. A. & SANTOS, M. A. Spirituality and religiosity in mothers of children with hematologic cancer. **Psicologia em Estudo (Maringá)**, 22(3), 433-447, 2017. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v22i3.34606>

GONÇALVES, A. M. S., SANTOS, M. A., VOLPATO, R. J., FURTADO, E. F., BARROSO, T. M. M. D. A. & PILLON, S. C. Attitudes of nursing students towards substance users and perceptions about religious/spiritual care. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 52, 1-8, 2018. Recuperado em 15 de agosto, 2022, de <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017027903425>

MOREIRA-ALMEIDA, A., LOTUFO NETO, F. & KOENIG, H. G. Religiousness and mental health: A review. **Brazilian Journal of Psychiatry**, 28(3), 242-250, 2006. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006000300018>

OMAIS, S. **Manual de Psicologia Positiva**. Qualitymark: Rio de Janeiro, 2018.

OMAIS, S., & SANTOS, M. A. Religiosidade/Espiritualidade: interrelações com o bem-estar e saúde mental à luz da Psicologia Positiva. **Memorandum: Memória e História Em**

Psicologia, v. 38, p. 1-24, 2022.

OMAIS, S. Felicidade, religiosidade, espiritualidade e bem-estar no Islam: uma contribuição à psicologia positiva, à psicologia da religião e à psicologia islâmica. 2024. **Tese (Doutorado em Psicologia em Saúde e Desenvolvimento)** - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2024. doi:10.11606/T.59.2024.tde-17072024-160744. Acesso em: 2024-10-04.

PARGAMENT, K. I. **APA handbook of psychology, religion, and spirituality**. Washington DC: APA Press, 2013.

ROAZZI, M. M., JOHNSON, C. N., NYHOF, M., KOLLER, S. H. & ROAZZI, A. (2015). Vital energy and afterlife: Implications for cognitive science of religion. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, 25(61), 145-152, 2015. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/1982-43272561201502>

SCORSOLINI-COMIN, F. & SANTOS, M. A. A Psicologia Positiva no contexto brasileiro: História, presente e perspectivas futuras. Em S. N. Jesus, I. Leal & M. Rezende (Eds.), **Experiências e intervenções em Psicologia da Saúde** (pp. 862-878). Faro, Portugal: Universidade do Algarve, 2009.

SCORSOLINI-COMIN, F. & SANTOS, M. A. O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: Revisão integrativa da literatura. **Revista Latino- Americana de Enfermagem**, 18(3), 188-195, 2010. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000300025>

SISEMORE, S. **he psychology of religion and spirituality: From the inside out**. New Jersey: Wiley, 2016.

SMITH, B. W., ORTIZ, J. A., Wiggins, K. T., Bernard, J. F. & Dalen, J. Spirituality, resilience, and positive emotions. Em: **The Oxford handbook of psychology and spirituality** (pp. 437-454). New York: Oxford University Press, 2012.

TONIOL, R. O que faz a espiritualidade? **Religião e Sociedade**, 37, 144-175, 2017. Recuperado em 21 de dezembro, 2021, de <https://doi.org/10.1590/0100-85872017v37n2cap06>