

## COPING E ESPIRITUALIDADE

(2010)

**Denise de Assis**

Coordenadora do curso Coping & Espiritualidade. Instituto Brasileiro de Hipnose Aplicada - Rio de Janeiro, Brasil

Email:

[denise@cienciaespiritualidade.com](mailto:denise@cienciaespiritualidade.com)

---

### RESUMO

A teoria do Coping diz respeito a busca por uma significação em tempos de dificuldade. Pode ser no âmbito psicológico, social, físico, material ou espiritual. Atualmente, vem se percebendo a relação entre pacientes responderem de forma mais satisfatória a determinados tratamentos médicos quando possuem algum tipo de crença religiosa/espiritual, independente de estarem ligados a uma religião tradicional ou a uma busca pessoal. Tal processo pode fornecer conforto e melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Espiritualidade, significação, saúde, fé

---

De acordo com Dr. Harold Koenig (o maior pesquisador da atualidade sobre religião, espiritualidade e saúde – Universidade de Duke, EUA), durante a maior parte do século XX, a resposta para a pergunta “*Crenças religiosas e práticas espirituais ajudam as pessoas a lidarem melhor com suas questões?*”, seria “*Não*”. Na melhor das hipóteses, religião era algo considerado irrelevante para a saúde. E na pior, como algo emocionalmente doentio e um sintoma ou causa da neurose.

Este quadro começou a mudar a partir do momento em que pesquisadores passaram a estudar sistematicamente as conseqüências das crenças e práticas religiosas. Mesmo antes do ano 2000, mais de 700 estudos examinaram a relação entre religião, bem-estar e saúde mental.

Tais práticas não foram associadas apenas a menor índice de depressão ou recuperação mais rápida de estados depressivos (60 de 93 estudos), menor taxa de suicídio (57 de 68), menor ansiedade (35 de 69) e menor abuso de substâncias (98 de 120). Também foram associadas ao bem-estar, esperança e otimismo (91 de 114), maior propósito e objetivo de vida (15 de 16), maior realização e estabilidade nas relações conjugais (35 de 38) e maior apoio social (19 de 20).

Atualmente, fatores religiosos e espirituais tem se configurado como tema de pesquisa na área de psiquiatria. Por muito tempo, crenças e práticas religiosas estiveram diretamente relacionadas à histeria, neurose e delírios psicóticos, no entanto, estudos recentes tem revelado outro lado da religião, servindo como recurso psicológico e social para lidar com situações estressantes (Koenig, 2008, p.1).

Atualmente, começa a chamar atenção da Comunidade Científica o fato de alguns pacientes responderem de forma mais satisfatória a determinados tratamentos médicos quando possuem algum tipo de crença religiosa/espiritual, independente de estarem ligados a uma religião tradicional ou a uma busca pessoal.

Panzini *et al.* (2007,p.113) ressalta que no desenvolvimento dos estudos sobre a qualidade de vida, a importância e o envolvimento das questões espirituais estiveram presentes desde o início. Com isto, o campo de qualidade de vida pode se tornar um mediador entre o campo da saúde e o campo das questões religiosas/espirituais.

Segundo Kenneth Pargament (Koenig *apud* Pargament, 1997), a teoria do Coping diz respeito ao sentido pelo qual o ser humano se esforça para valorizar significativamente em tempos de dificuldade, algo que para ele já é importante. Buscar esta significação pode ser no âmbito psicológico, social, físico, material ou espiritual. Apesar do modo em que esta significação é definida, o processo de Coping envolve uma atenção em manter ou transformar tais coisas que valoriza, mas de forma mais profunda e em períodos de sofrimento. Nos últimos 30 anos, interesses científicos no processo de Coping cresceram significativamente e é grande o número de artigos publicados nesta área.

No caso do Coping relacionado a espiritualidade, de acordo com Koenig (1998), ter a informação de que a fé é algo primordial para o indivíduo, amplia a possibilidade de conhecer algo dele, mas não como esta fé se expressa em situações específicas. O processo de Coping ligado a espiritualidade pode fornecer conforto, estimular o crescimento pessoal, facilitar o convívio com outros ou oferecer algum propósito de vida (Koenig *apud* Pargament & Parke, 1995).

## REFERÊNCIAS

KOENIG, Harold. Religion, Spirituality and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice. **Southern Medical Journal**. 2004, vol. 97 n. 12 pp. 1194-1200.

PANZINI, Raquel Gehrke et al . **Qualidade de vida e espiritualidade**. Rev. psiquiatr. clín., São Paulo, 2009 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832007000700014&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700014&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 10 de maio 2009. doi: 10.1590/S0101-60832007000700014.