
Carla Fonseca Tomás¹

Recebido: 06-04-2018

Aprovado: 20-04-2018 / Publicado: 13-06-2018

DOI: <https://doi.org/10.23882/OM08-2-2018-D>

RESILIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Quando a Fé se torna amparo

Resumo: Vivemos num tempo em que o *stress* se tornou uma das palavras mais comuns no vocabulário dos sujeitos e em que as pessoas são confrontadas diariamente com situações que desafiam os seus processos adaptativos. O estudo da resiliência, como um processo que permite um confronto positivo com a adversidade, assume importância crescente. Um conjunto de pesquisas mais recentes trazem para esta discussão a dimensão espiritual, reconhecendo o papel que uma relação estabelecida com o Sagrado pode desempenhar no ajustamento saudável à crise. Foi realizado um estudo transversal com 1118 indivíduos e verificou-se que, mais do que indicadores gerais de religiosidade, são variáveis com um teor relacional mais íntimo com o divino, como o uso de estratégias de *coping* religioso e espiritual positivas, uma imagem benevolente de Deus e a satisfação com a vida espiritual que aparecem como facilitadores mais evidentes dos processos adaptativos.

Palavras-chave: Resiliência, espiritualidade, bem-estar espiritual, *coping* religioso, imagem de Deus .

RESILIENCE AND SPIRITUALITY

When Faith becomes shelter

Abstract: We live in a time when stress has become one of the most common words in subjects' vocabulary, and people are confronted daily with situations that challenge their adaptive processes. The study of resilience, as a process that allows a positive confrontation with adversity, assumes growing importance. A more recent set of research brings to this discussion the spiritual dimension, recognizing the role that an established relationship with the Sacred can play in the healthy adjustment to the crisis. A cross-sectional study was conducted with 1118 individuals and it was found that, rather than general indicators of religiosity, they are variables with a more intimate relational content with the divine, such as the use of positive religious and spiritual coping strategies, a benevolent image of God and the satisfaction with the spiritual life that appear as more evident facilitators of the adaptive processes.

Keywords: Resilience, spirituality, spiritual well-being, religious coping, God's image.

¹ Docente da Licenciatura em Psicologia do ISMAT – Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (Portugal)
Doutorada em Psicologia pela Universidade da Extremadura (cmftomas@gmail.com)

Introdução

Ao longo da sua vida todas as pessoas se confrontam com situações difíceis, que colocam em causa o seu equilíbrio, e exigem da sua parte um conjunto de respostas que lhes permitam retornar a níveis anteriores de bem-estar, ou ainda, através das aprendizagens retiradas do confronto com a adversidade, desenvolverem novas competências e uma nova forma de interpretar o mundo à sua volta (Zautra *et al.*, 2010).

Esta adaptação positiva, ou resiliência, é um processo multifatorial, que tem na sua base sistemas com origens diferenciadas (biológico, psicológico, social, cultural), que facilitam a reação individual à crise (Schetter e Dolbier, 2011; Masten e Obradovic, 2006)

A resiliência resulta então de uma interação dinâmica e constante entre fatores de risco e recursos pessoais, muitas vezes denominados de fatores de proteção, que são dois processos motivacionais diferentes: necessidade de defesa contra o perigo, e a necessidade de se desenvolver e atingir objetivos positivos (Zautra e Reich, 2011; Zautra, 2010).

Uma das formas de conceber a resiliência é vê-la como um processo de recuperação onde a elasticidade psicológica do indivíduo desempenha um papel muito importante, uma vez que permite ao sujeito, que interrompe o estado normal de funcionamento quando exposto ao *stressor*, recuperar e retomar o seu nível operacional pré-trauma.

Outra forma de avaliar a resiliência é verificar o grau de resistência, e aqui descrevem-se indivíduos que apesar da presença do *stressor*, mantêm o seu funcionamento inalterado antes durante e depois da crise. A reconfiguração ou transformação é outra das facetas da resiliência, que sublinha a capacidade para sair da adversidade fortalecido e com novos recursos (Lepore e Revenson, 2006).

É na perspetiva reconfiguradora da resiliência que esta se cruza e torna mais evidente com o Crescimento Pós-Traumático (CPT). De facto, quando ocorre um conjunto de circunstâncias sísmicas, a forma como o sujeito compreende a adversidade, as causas que encontra para a explicar, e, no limite, o significado e propósito da sua vida são abalados e desafiados severamente, levando a

níveis significativos de sofrimento psicológico (Calhoun e Tedeschi, 2006; Tedeschi e Calhoun, 2004).

Após o abalo torna-se necessário efetuar um trabalho de reconstrução dos esquemas, para que o sujeito não só sobreviva e cresça perante o trauma, mas desenvolva estruturas mentais que sejam mais resistentes aos choques futuros (Tedeschi e Blevins, 2016; Ramos e Leal, 2013; Calhoun e Tedeschi, 2006; Tedeschi e Calhoun, 2004).

A espiritualidade é uma parte *extraordinária* das vidas comuns das pessoas, e representa um recurso adicional que lhes permite adaptarem-se às dificuldades inevitáveis da vida (Pargament, 2007), funcionando assim como um fator protetor que aumenta a capacidade de manter o funcionamento adaptativo, funcionando como um amenizador do *stress* e da vulnerabilidade (Schetter e Dolbier, 2011).

Teoricamente muito se tem debatido sobre a distinção entre os conceitos de religiosidade e espiritualidade. O primeiro envolve crenças, práticas e rituais relacionados com o Transcendente, existe no seio de uma estrutura organizacional, vivida como comunidade comprometida de fé, com ensinamentos e narrativas que favorecem a busca do Sagrado.

Por outro lado, a espiritualidade é vista como uma afirmação pessoal do Transcendente, e um conceito de mais difícil definição pela sua individualidade. Refere-se geralmente a uma busca pessoal pelo Divino, através de sentidos e propósitos de vida, e uma percepção de totalidade na relação com Deus ou com a natureza (Koenig *et al.*, 2015; Koenig, 2012; Zwingmann *et al.*, 2011; Zinbauer *et al.*, 1997).

Contudo, religião e espiritualidade partilham a mesma essência, o Sagrado (Hage, 2006; Zinnbauer e Pargament, 2005; Emmons e Paloutzian, 2003), podendo intersecar-se nas vivências dos indivíduos, como bem ilustram os dados das investigações nesta área, onde a maioria dos participantes se descreve como simultaneamente religioso e espiritual (1).

A relação que o sujeito estabelece com o Divino, é mediada por imagens internas que se baseiam na crença da existência externa de “Algo” que significamos como Deus, e a forma como cada um vê este Deus pode ser tão variada quanto as próprias experiências religiosas

(Rizzuto 1979, 1991, 2001).

Uma distinção fundamental sobre a forma como os indivíduos experienciam o Transcendente foi a feita entre o conceito de Deus – uma compreensão mais intelectual, conceptual e teológica de Deus – e a imagem de Deus, que refletiria um entendimento emocional e experiencial de Deus (Davis, Moriarty e Mauch, 2013; Rasar *et al.*, 2013).

Estes aspetos emocionais da relação com Deus desdobram-se, por sua vez, em imagens de Deus positivas ou negativas, estando a presença duma imagem benéfica de Deus mais associada a um sentido aprofundado de coerência, compreensão da realidade e criação de significado, principalmente em momentos críticos (Dezutter *et al.*, 2010; Tedeschi e Calhoun, 2004), enquanto que um conceito de-preciativo de Deus tem vindo a ser associado a um maior sofrimento emocional (Nelson, 2009; Braam *et al.*, 2008; Park e Cohen, 1993).

Face à adversidade, o indivíduo pode então colocar em ação um conjunto alargado de respostas cognitivas, comportamentais e interpessoais que usam as crenças e práticas religiosas para facilitar a resolução de problemas e prevenir ou aliviar as consequências emocionais negativas de situações *stresssantes* de vida (Pendleton *et al.*, 2013; Carpenter *et al.*, 2011; Pargament e Abu Raya, 2007; Faria e Seidl, 2006; Koenig *et al.*, 1998; Pargament, 1997).

Estas estratégias adaptativas, denominadas *Coping* Religioso-Espiritual (CRE), estão não só presentes em contextos de religião formal, como realçam McDonald e Gursch (2000), mas sempre que os indivíduos utilizam a sua fé para lidar com os problemas da vida. Uma distinção recorrente na literatura diferencia o CRE positivo e negativo.

O CRE positivo envolve um foco favorável na resolução de problemas através de uma dimensão religiosa, refletindo uma ligação segura com Deus e uma perceção de ligação espiritual aos outros. Deus é percebido como uma figura benevolente, que perdoa e ama, ao mesmo tempo que tem controlo sobre as situações, e representa um parceiro no confronto com as situações difíceis.

Por sua vez, o CRE negativo tem na sua essência um descontentamento religioso, e uma ausência de suporte

congregacional. (Gall e Guirguis-Younger, 2013; Cummings e Pargament, 2010; Pargament, Koenig e Perez, 2000; Pargament, 1997).

A espiritualidade pode ainda constituir-se como uma dimensão fundamental da saúde, expressa através dos níveis de Bem-Estar Espiritual (BEE) dos sujeitos, que define em que medida as pessoas vivem com harmonia com as relações que estabelecem consigo, com os outros, com o ambiente que as rodeia e com Algo ou Alguém para além do humano e representa (Fisher 1999, 2014, 2016). A saúde espiritual é reforçada pelo desenvolvimento dos quatro domínios do BEE, apesar de muitos indivíduos atribuírem prioridade a um domínio sobre os outros, o que deu origem à criação de cinco perfis de BEE distintos: *personalistas*, *comunitários*, *ambientalistas*, *globalistas* (foco na relação com Deus) e *racionalistas* (rejeição dos aspetos Transcendentais).

Objetivos e questões de pesquisa

Apesar de nos últimos anos a ciência psicológica se ter dedicado mais profundamente a estudar os efeitos da espiritualidade para a saúde física e mental dos indivíduos, poucos estudos se centraram no impacto que uma relação estabelecida e quotidiana com o Transcendente pode ter nos processos de resiliência (Mehrotra e Tripathi, 2016; Faigin e Pargament, 2011) ou seja, de que modo o recurso adicional da espiritualidade se pode revelar como um fator importante e/ou diferenciador no qual o sujeito se pode apoiar para lidar com a adversidade.

A pertinência deste estudo baseia-se então na pouca literatura existente que associe os dois construtos principais deste estudo – espiritualidade e resiliência – e no objetivo de tornar mais claras as possíveis associações entre os mesmos, contribuindo dessa forma para uma intervenção mais eficaz na promoção dos mecanismos de resiliência em sujeitos com uma vida espiritual ativa. Procurámos, deste modo, contribuir para a resposta às seguintes questões:

Será que a espiritualidade desempenha um papel influente e diferenciador nos processos de resiliência?

Será que aspetos específicos da espiritualidade têm efeitos diferenciados nos processos de resiliência e crescimento pós-traumático?

Principais etapas da investigação

Começou-se então por operacionalizar o conceito de espiritualidade, no pressuposto de que este construto é complexo, e consequentemente também o é a sua medição (Spilka, 2001). De facto, a espiritualidade compreende comportamentos, experiências, crenças atitudes e cognições ligadas ao Divino, pelo que optamos por seleccionar algumas áreas da espiritualidade, de forma a medir e compreender algumas destas áreas. A figura 1, a seguir, pretende representar a operacionalização da variável espiritualidade neste estudo.

Assim, foram analisados os comportamentos religio-

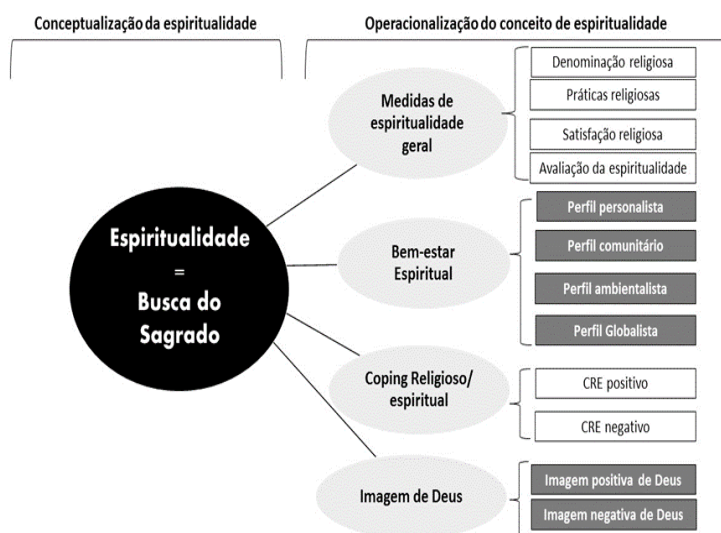


Figura 1 – Operacionalização do conceito de espiritualidade
(Fonte: elaboração própria)

so usando, por exemplo, algumas medidas de espiritualidade geral, como as práticas religiosas e algumas estratégias de *coping* RE que se focam em marcadores adaptativos passíveis de visibilidade. As experiências religiosas serão avaliadas na satisfação com a religião. E por fim, a imagem de Deus, alguns tipos de métodos de CRE, a avaliação que o sujeito faz da sua espiritualidade, e o Bem-Estar Espiritual que demonstra, servirão para perceber as crenças, as atitudes e as cognições que os indivíduos têm sobre o Divino e a relação que estabelecem com Ele.

Relativamente à outra variável-chave deste estudo – resiliência – esta aparece na literatura de forma diversificada, com definições relacionadas, embora distintas, que refletem as suas diferentes dimensões – recuperação, resistência ou reconfiguração.

Optou-se assim por conceber a resiliência como um construto multidimensional que engloba uma variedade de processos e resultados, e assume-se que a mesma se torna visível quando os indivíduos têm capacidade de resistir e recuperar de situações *stressantes*, ou reconfigurar os seus pensamentos, crenças e comportamentos para se ajustar a exigências diferentes e continuadas.

É com base nesta perspetiva que se optou por complementar a análise da resiliência com um outro construto adjacente – o crescimento pós-traumático. Vimos o CPT como um possível resultado para os indivíduos que passam por processos transformativos, resultados esses que por sua vez apetrecham os indivíduos com novos recursos adaptativos que facilitarão processos resilientes em futuros confrontos com a adversidade.

Instrumentos

Para dar resposta às questões de investigação, que pretendiam perceber de que forma a espiritualidade influenciava os processos resilientes, iniciámos o processo de recolha dos dados, utilizando como instrumentos

um questionário sociodemográfico, a escala de resiliência de Wagnild e Young adaptada para a população portuguesa por Ng Deep e Pereira (2012); a escala de avaliação da espiritualidade (Pinto e Pais Ribeiro, 2007); o questionário de bem-estar espiritual criado por Gomez e Fisher, e validado posteriormente para Portugal por Gouveia, Pais-Ribeiro e Marques (2012); a escala de estratégias de *coping* religioso/espiritual (RCOPE) de Pargament, Koenig e Perez (2000); e a adaptação portuguesa do Inventário de Crescimento Pós-Traumático de Tedeschi e Calhoun (Resende *et al.*, 2008).

Caraterísticas amostrais

A maioria dos participantes neste estudo pertencem ao sexo feminino (74%), tendo os indivíduos na faixa etária entre os 26 e os 40 anos a maior frequência de respostas (40%). No que concerne às variáveis religiosas, 82% dos entrevistados define-se como religioso, a maioria dos quais identifica-se como católico (67%).

Uma percentagem significativa (80%) da população religiosa inquirida refere que as vivências espirituais estiveram presentes desde sempre na sua vida e a maioria dos sujeitos refere envolver-se regularmente em pelo menos uma prática religiosa (21%) como ir a sessões de culto, rezar, ler textos sagrados ou meditar.

Um número expressivo de inquiridos (90%) apresenta uma imagem positiva de Deus, e 88% referem a existência de momentos na sua vida em que sentiram necessidade de se aproximar de Deus, principalmente em situações de vulnerabilidade, como no caso de um confronto com a doença (do próprio ou de alguém significativo).

Quando questionados acerca da evolução da sua religiosidade ao longo do tempo, 53% dos respondentes considera que a passagem do tempo os tornou mais religiosos e a satisfação com a religião é o fator predominante nas respostas obtidas neste estudo (85%).

Resultados

Os resultados revelaram que os praticantes religiosos apresentam uma média superior de crescimento pós-traumático. ($M = 60.29$) do que os que não praticam qualquer religião ($M = 52.81$). Contudo, não foram encontradas diferenças de resiliência em função da prática religiosa.

Smith e outros (2012) defendem que a capacidade para atribuir um sentido à própria vida e experiências pessoais pode ser um mediador chave para os efeitos da espiritualidade na resiliência. As religiões frequentemente salientam a necessidade de encontrar significado e propósito de vida e abordam formas específicas para o fazer, facilitando o sentido e o crescimento em tempos de *stress* e sofrimento (Zinbauer e Paragment, 2005; Smith *et al.*, 2012).

Esta relevância sobre a busca de sentido que transparece nos dados pode justificar a vantagem que se verifi-

ca, em relação ao crescimento pós-traumático dos praticantes duma religião em comparação com os não-praticantes. Para muitos, reconstruir os mundos assumptivos após o trauma cria um aumento do sentido de significado na vida, e uma maior consciência existencial (Shaw, 2003; Janoff – Bulman, 1992; Yalom e Lieberman, 1991).

Curiosamente, este processo de desenvolvimento do significado da vida pode impulsionar a vida religioso-espiritual, na medida em que uma proporção significativa de pessoas que experimentaram perdas reportou que a sua espiritualidade se tornou, subsequentemente, numa componente mais importante do seu mundo (Calhoun, Tedeschi e Lincourt, 1992).

Verificou-se ainda uma correlação positiva da frequência da prática religiosa com a resiliência ($r=.097$; $p= .001$) e o crescimento pós-traumático ($r=.275$; $p= .001$).

O envolvimento religioso tende a funcionar como suporte pessoal e social, na medida em que pode facilitar a interpretação e a gestão de eventos negativos, e também proporcionar o sentido de pertença a um grupo através das relações interpessoais estabelecidas dentro da comunidade religiosa.

Nesta perspetiva, a prática religiosa e a participação em grupos religiosos atuam como um recurso positivo no processo de enfrentamento. Os rituais religiosos como a oração, a meditação, a confissão ou a liturgia ajudam igualmente a enfrentar as emoções negativas associadas ao acontecimento *stressante*, oferecendo mecanismos para os sujeitos se distanciarem delas (Ellison e Smith, 1991; Williams *et al.*, 1991).

Os indivíduos que têm uma imagem positiva de Deus apresentaram valores médios de resiliência ($M= 128.5$) e CPT ($M=59.9$) mais elevados quando comparados com aqueles que têm imagem negativa do Divino ($M= 121,7$ e $M= 42,3$, respetivamente).

Entre os vários elementos que podem facilitar os processos adaptativos, destaca-se uma relação saudável com Deus, que funciona como uma figura de suporte, presente e disponível para ajudar nos momentos de provação, que Selby e outros (2009) perceberam que existia naqueles que apresentam resiliência.

Dezutter e colaboradores (2010) também realçam um conjunto de estudos que demonstram que as representações de Deus desempenham um papel importante na adaptação ao *stress*, e que representações de um Deus benevolente estão associadas a menor sofrimento psicológico, enquanto que um conceito de Deus negativo estava associado a maior sofrimento emocional.

Neste estudo foi encontrada uma correlação positiva entre o uso de estratégias de CRE positivo, e o CPT ($r=.418$; $p=.001$) e a resiliência ($r=.289$; $p=.001$). A pesquisa sugere que os acontecimentos negativos são mais fáceis de suportar quando são entendidos à luz dum quadro religioso benevolente.

A atribuição à vontade e propósitos Divinos (dum Deus amoroso e suportivo), de acontecimentos dolorosos da vida humana como a morte, a doença ou outras perdas significativas, está geralmente associada a resultados adaptativos mais favoráveis (Arnette *et al.*, 2007; Lee, 2007; Pargament *et al.*, 2000; Pargament, 1997). Esta reavaliação positiva do trauma destacou-se como metodologia adaptativa frequentemente utilizada pelos indivíduos que participaram nesta investigação.

Foi possível igualmente perceber, nesta investigação, que uma vivência mais individualizada com o Divino apresenta uma correlação mais elevada com a resiliência ($r=.365$; $p=.001$) e CPT ($r=.482$; $p=.01$), comparativamente com interações mais estruturadas e ritualizadas com o Transcedente ($r=.160$; $p=.001$ e $r=.387$; $p=.001$, respetivamente).

Uma das heurísticas mais investigadas na área da Psicologia da religião é a Orientação Religiosa de Allport (1967), onde o autor pretendeu elaborar um modelo explicativo da forma com que os indivíduos se envolviam com a religião, colocando a hipótese da existência de dois tipos de motivações religiosas: a orientação religiosa intrínseca e a orientação religiosa extrínseca. Estes dois tipos de motivações pretendem distinguir indivíduos que utilizam a religião com motivações extrínsecas e instrumentais de indivíduos que vivem a religião com uma motivação intrínseca (Allport 1966, citado por Nelson, 2009).

A orientação religiosa intrínseca encontra-se associada a níveis mais elevados de bem-estar e a estratégias de

coping adaptativas (Miller e Kelley, 2005). É neste sentido que interpretamos os resultados alcançados nesta investigação, onde uma espiritualidade mais personalizada, vivida através duma relação próxima com o Divino, permite o acesso a recursos adaptativos mais eficazes e é fortalecedora do funcionamento interno sujeitos, em contraponto com uma vivência externalizada da fé definida apenas pelo cumprimento de rituais de cariz religioso, que pouco interfere com os processos internos dos sujeitos, e nesse sentido não facilita o desenvolvimento pessoal e psicológico individual.

Considerações finais

A espiritualidade implica a consciência de Alguém ou Algo maior do que o *self*. É comumente descrita como uma transcendência do eu, que fornece significado aquilo que é imensurável e inexplicável (Connor, Davidson e Lee, 2003; Greene e Conrad, 2002).

A espiritualidade vai, por isso, muito para além do ir à Igreja. É, na sua essência, viver de acordo com um conjunto de padrões e crenças que tornam o sujeito responsável perante Alguém ou Algo maior do que ele próprio (Labbe e Forbs, 2010; Koenig, 2008; Richardson, 2002). É também uma experiência pessoal, por vezes ligada a práticas e cerimónias formais, mas que não está específica e obrigatoriamente conectada com uma religião organizada, e no limite, só pode ser definida pelo próprio indivíduo (Koenig, 2008; Miller e Thoresen, 1999).

Para além disso, a religião e a espiritualidade oferecem recursos poderosos a partir dos quais as pessoas podem ganhar força e suporte para se adaptarem aos conflitos existenciais (Kallampally *et al.*, 2007).

De facto, podem constituir-se com um dos ativos que podem ser utilizados em momentos de crise, facilitando a transição para um ajustamento saudável, sendo nalgumas circunstâncias, portadores de crescimento pessoal e espiritual. Com efeito, por fornecerem um sistema de sentido, que esclarece aos sujeitos os mecanismos de funcionamento do mundo, as convicções religiosas trazem consigo uma sensação de controlo sobre o próprio e os seus contextos que produz um efeito tranquilizador e níveis mais elevados de satisfação com a vida.

A relação com um Deus que ama e protege pode, em

alturas de sofrimento, afastar sentimentos de solidão e contribuir para a percepção de que, apesar de tudo, a vitória será possível, dado que o sujeito se faz acompanhar de um Outro significativo que lhe dá o suporte e ferramentas necessárias para atingir a superação das suas atuais dificuldades. Com esta convicção, é amenizada toda a carga emocional negativa associada aos acontecimentos *stressantes*, permitindo aos sujeitos gerir mais eficazmente momentos que, de outra forma, poderiam levar à rotura do sistema do *self*.

No campo académico, este estudo reforça o conhecimento existente sobre a influência positiva da religião/espiritualidade na forma como os indivíduos se adaptam às dificuldades inerentes à vivência humana, funcionando assim como um fator protetor e promotor de resiliência.

Contudo, toda e qualquer investigação traz consigo um conjunto de limitações que importa não ignorar. Algumas delas, de cariz metodológico, limitam a compreensão de fenómenos que, sendo de uma imensa riqueza, acabam por ser analisados através da fria visão dos números.

No nosso caso, as variáveis principais do estudo – espiritualidade e resiliência – são conhecidas pela sua complexidade conceptual pelo que a utilização dum paradigma de investigação quantitativa não permite um entendimento mais profundo das problemáticas em estudo. Nesse sentido consideramos que em estudos futuros se deve privilegiar estudos com uma metodologia mista (incluindo procedimentos qualitativos e quantitativos), que permitem uma triangulação dos dados recolhidos, e uma compreensão dos mesmos através de múltiplas lentes de análise (Wiwiit e Cramer, 2011; McQueen e Knussen, 2006; Landridge, 2004).

Sendo a espiritualidade e a resiliência processos profundamente personalizados, para além dos dados recolhidos quantitativamente, que permitem uma análise geral da interligação entre as duas variáveis, acreditamos

que a introdução de métodos qualitativos enriquece a análise desta relação e favorece a descoberta e compreensão de outros fatores necessariamente presentes e atuantes em áreas de grande complexidade como as aqui abordadas (Mertens, 2010; Landridge, 2004).

Há ainda um longo caminho a percorrer na investigação sobre os fenómenos espirituais e na criação/validação de instrumentos que nos permitam atingir esse conhecimento, pois encontramos-nos ainda numa fase inicial da compreensão dos mecanismos complexos e diversificados que determinam o largo espectro de crenças e vivências espirituais, e nesse sentido pensamos que os resultados encontrados neste trabalho podem funcionar como contributos para esta clarificação conceptual.

Para além disso, é urgente trazer para a prática clínica alguma reflexão acerca de como potenciar este tipo específico de recursos, de modo a envolvê-los na prevenção, no tratamento e na recuperação da doença física e mental.

Também no planeamento da intervenção terapêutica nos parece que as conclusões deste estudo trazem pistas de atuação, nomeadamente apontando para uma necessidade de ajudar o cliente na criação duma imagem mais benéfica de Deus, na opção por estratégias positivas de *coping* religioso/espiritual e no enfoque em relações vinculativas seguras com o Divino, para que a espiritualidade vivida pelos sujeitos se constitua como uma experiência enriquecedora, que conduz a uma maior qualidade de vida e a níveis mais elevados de bem-estar.

Nota

(1) Por questões metodológicas – e para esclarecimento conceptual – refira-se que o termo *religião* é aqui utilizado na sua vertente mais lata, para significar um conjunto de crenças, práticas e rituais relativos ao Transcendente que podem ser praticados tanto no contexto de uma tradição religiosa organizada como de uma forma mais pessoal.

Referências bibliográficas

- Allport, G.; Ross, J. (1967). Personal religion orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443.
- Davis, E.; Moriartry, G.; Mauch, J. (2013). God images and God concepts: definitions, development, and dynamics. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 51-60.
- Emmons, R.; Paloutzian, R. (2003). The Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology* 54, 377-402.
- Fisher, J. (2009). Understanding and assessing spiritual health (pp. 69-88). In M. Souza *et al* (Eds), *International Handbook of Education for Spirituality, Care and Well-being*. New York: Springer.
- Gall, T.L.; Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: current theory and research. In K. Pargament (Ed.), *APA Handbook of Psychology, Religion and Spirituality* (vol.1). Washington: APA.
- Gouveia, M.J.; Pais Ribeiro, J.; Marques, M. (2008). Adaptação portuguesa do questionário de bem-estar espiritual: resultados psicométricos preliminares. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, I. Silva e S. Marques (Eds.), *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 423-426). Lisboa: ISPA.
- Koenig, H. (2012). Religion, spirituality and health: the research and clinical implications. *International Scholarly Research Network*, 1-33.
- Koenig, H. *et al* (2015). Spirituality or religiosity: is there any difference? *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 37, 83-84.
- Lepore, S.; Revenson, T. (2006). Resilience and posttraumatic growth: recovery, resistance, and reconfiguration (pp 24-46). In L. Calhoun and R. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, A.; Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Nelson, J. (2009). *Psychology, religion, spirituality*. New York: Springer.
- NgDeep, C.; Leal, I. (2012). Adaptação da “*The Resilience Scale*” para a população portuguesa. *Psicologia*, 23(2), 417-433.
- Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K.; Koenig, H.; Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, K.; Abu-Raya, H. (2007). A decade of research on the Psychology of Religion and coping: things we assumed and lessons we learned. *Psyke & Logos*, 28, 742-766.
- Pinto, C.; Pais-Ribeiro, J. (2007). Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *Arquivos de Medicina*, 21(2), 47-53.
- Ramos, C.; Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43-54.
- Resende, C.; Sendas, S.; Maia, A. (2008). Estudo das Características Psicométricas do Posttraumatic Growth Inventory – PTGI – (Inventário de Crescimento Pós-Traumático) para a População Portuguesa. In A. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins, e V. Ramalho (Coords.), *Actas da XIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. Braga: Psiquilibrios Edições.
- Rizzuto, A.M. (1979). *The Birth of the Living God: a psychoanalytic study*. Chicago: University of Chicago Press.
- Schetter, C.; Dolbier, C. (2011). Resilience in the context of chronic stress and health in adults. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(9), 634-652.
- Tedeschi, R.; Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidences. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R.; Blevins, C. (2017). Posttraumatic growth: a pathway to resilience. In U. Kumar (Ed.), *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience* (pp. 324-333). New York: Routledge.
- Zautra, A. (2003). *Emotions, Stress and Health*. New York: Oxford University Press.
- Zinnbauer, B. *et al*. (1997). Religion and spirituality: unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564.
- Zwingmann, C.; Kein, C.; Bussing, A. (2011). Measuring religiosity/spirituality: theoretical differentiations and categorization of instruments. *Religions*, 2, 345-35