

## ESPIRITUALIDADE E RELIGIÃO: TÓPICOS DE PSICOLOGIA POSITIVA

José H. Barros-Oliveira

*Faculdade de Psicologia e C. E., Universidade do Porto, Portugal*

### Resumo

Recentemente, a Psicologia tem-se interessado também pelos tópicos da espiritualidade e/ou da religião, existindo muitos Manuais de Psicologia da Religião e da Espiritualidade, temas que fazem parte de pleno direito da Psicologia, em geral, e da Psicologia Positiva, em particular. Depois de tentar definir em que consiste a espiritualidade e a religião, e a diferença entre ambas, abordam-se as diversas espécies e a origem da religião, e ainda a sua relação com outros construtos (moralidade, *coping*, ansiedade face à morte). Finalmente, aplica-se alguns conceitos de modo particular aos idosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Espiritualidade, religião, idoso, psicologia positiva.*

Está em causa um tema muito versado, em geral, do ponto de vista psicológico, e também aplicado, notadamente ao idoso. Juntamente com espiritualidade e/ou religião/religiosidade, poderíamos falar em vocábulos mais ou menos relacionados e convergentes, como fé, crença, piedade, sagrado/divino/santo, transcendência, sobrenatural, mística/misticismo, conversão, inspiração, sacrifício, devoção, contemplação, oração, meditação, virtude, valor, sentido da vida, moralidade e outros temas mais ou menos abordados pela Psicologia da Religião.

Trata-se outrossim de tópicos que fazem parte de pleno direito do que se convencionou chamar Psicologia Positiva. Na verdade, recentemente estas temas têm sido abordados desde as mais diversas perspectivas. Paloutzian e Park (2005, p. 3) iniciam o primeiro capítulo do Manual de que são editores afirmando ser um truísmo considerar a religião como a maior força, para o bem ou para o mal, na história do mundo. Apesar disso, só recentemente a Psicologia prestou maior atenção a esta realidade, devido a múltiplas causas.

Porém, actualmente assiste-se de algum modo a um *boom* na produção literária sobre este tema, em perspectiva psicológica. Basta pensar, por exem-

plo, no livro de Hood e colaboradores (1996) sobre Psicologia da Religião que apresenta, no final, 65 páginas de bibliografia, num total de aproximadamente 2000 títulos. E desde então já passou mais de uma década em que houve um crescimento quase exponencial de estudos neste domínio. Um Manual mais recente sobre Psicologia da Religião e da Espiritualidade, editado por Paloutzian e Park (2005), cita, ao longo de cada um dos 30 capítulos, talvez mais de 2500 autores.

Porém, o que acontece particularmente no mundo anglo-saxónico (e ainda mais nos Estados Unidos), não se verifica em geral na Europa e, mais em particular, em Portugal, em grande parte devido à nossa tradição laica e jacobinista que tende a relegar para a sacristia e a considerar de somenos importância esta dimensão da humana natureza. Todavia, mesmo entre nós, já alguma coisa se produz, quer sobre a psicologia da religião em geral (Barros, 2000), quer aplicando à terceira idade (Barros, 2006).

## **Distinção entre espiritualidade e religião**

O tópico ‘espiritualidade’ começou a ser versado pelos psicólogos sobretudo a partir da década de 60 do século passado, embora, do ponto de vista religioso, já era usado e estudado há séculos; por exemplo, no cristianismo, desde os primeiros séculos, referindo-se os Santos Padres e os místicos à espiritualidade cristã.

Os autores dão conta da dificuldade em definir este construto (v. g. Wink e Dillon, 2003; Zinnbauer e Pargament, 2005). Outros tentam distinguir diversas espiritualidades, falando Crowther et al. (2002) em “espiritualidade positiva”, contraposta a uma espiritualidade negativa ou menos válida. Outros autores falam mais concretamente de “vida espiritual” (Goya, 2005). Em geral, pode definir-se espiritualidade como busca de significado e de objectivos na vida relacionados com o sagrado ou o transcendente. Inclui aspectos ou elementos cognitivos, mas também afectivo/volitivos e experienciais.

De qualquer modo, as dimensões incluídas dentro do que se designa por ‘espiritualidade’ parecem ser independentes das qualidades contidas no que se convencionou chamar os “cinco grandes” (*Big Five*) factores da personalidade, podendo a espiritualidade ser considerada como uma potencial sexta grande dimensão da personalidade. Esta é pelo menos a conclusão de Piedmont (1999) analisando o comportamento da Escala sobre Transcendência Espiritual.

Frequentemente ‘religião’ e ‘espiritualidade’ são consideradas como sinónimas na investigação, estudando-se conjuntamente religião/espiritualidade

(Moberg, 2005). Rippentrop (2005) fez uma revisão da literatura neste domínio, concluindo que nenhum autor analisado definia ou distinguia estes construtos. Todavia a espiritualidade, particularmente entre os idosos, é frequentemente expressa em termos não-religiosos, falando-se de um 'poder' interior que leva a cultivar a auto-estima, a gratidão, a tentar superar a imortalidade, a cultivar mais a liberdade e as amizades, a formar comunidades, a lutar pela justiça, pela paz e pela ecologia (Bianchi, 2005).

Muitos autores concebem a espiritualidade e a religiosidade como formas diferentes de se relacionar com o sagrado, não havendo consenso sobre a sua definição e correlação, devido certamente aos muitos significados que pode assumir o termo 'espiritualidade' (tanto é 'espiritual' uma pessoa devota dentro duma religião tradicional, como alguém que tem experiências místicas ou uma pessoa não religiosa que busca sentido para a vida).

Segundo Wuthnow (1998), a pessoa 'religiosa' pode ser considerada como "habitante" (de um determinado espaço), enquanto a pessoa espiritual é "procurante" (em busca de sentido). A pessoa religiosa tende a aceitar formas tradicionais de religião, sujeitando-se à autoridade, frequentando um espaço sagrado, rezando em particular e publicamente (culto); a pessoa espiritual prescinde da autoridade, da tradição e do ritualismo, é mais independente na sua crença, conjugando muitas vezes influências diferentes (Wink e Dillon, 2002). Podemos afirmar de algum modo que toda a pessoa religiosa é, a seu modo, espiritual, mas nem toda a pessoa espiritual é religiosa. A espiritualidade constituiria uma categoria mais ampla do que a religião.

Zinnbauer, Pargament e Scott (1999) dão conta da grande evolução dos estudos nos Estados Unidos sobre religião e espiritualidade. Seguindo a evolução histórica e cultural, examinam as caracterizações psicológicas tradicionais e modernas destes dois tópicos, analisando particularmente a religião organizada vs. a espiritualidade pessoal; a religião substantiva vs. a espiritualidade funcional; a religiosidade negativa vs. a espiritualidade positiva. Zinnbauer e Pargament (2005) voltam a contrapor uma religião substantiva a uma espiritualidade funcional, uma religião estática a uma espiritualidade dinâmica, uma religião mais objectiva e institucionalizada a uma espiritualidade mais subjectiva e pessoal, uma religião baseada na crença a uma espiritualidade baseada na emoção e na experiência, uma religião mais negativa a uma espiritualidade mais positiva. Todavia, estas contraposições e polarizações dependem muito de que religião e de que espiritualidade estamos realmente a falar, podendo afirmar-se que há muitas religiões e ainda mais espiritualidades.

Segundo Eliason (2000, pp. 243-244), a religião incorpora a capacidade de transcendência e supõe a relação com alguém (absolutamente) Outro ou

Santo, e é contida por um sistema de crenças e práticas rituais, mais ou menos oficiais. Como sugere o sentido etimológico de 'religião' (provém do étimo latino *religare*), ela põe o homem 'em relação com' a divindade, além de 'ligar' um grupo ou comunidade no mesmo culto e nas práticas religiosas.

Por seu lado, a espiritualidade seria algo mais difuso e subjectivo, abordado do ponto de vista filosófico e psicológico, podendo considerar-se uma tentativa de autotranscendência e auto-realização e como busca existencial de significado. Tem a ver com uma certa interioridade ou densidade interior, proveniente da intimidade do sujeito com o sagrado ou o divino, comportando em si uma dimensão da vida (e da morte) transcendental. Assim, fala-se, por exemplo, em gerotranscendência (espiritualidade das pessoas idosas). Etimologicamente, 'espiritualidade' provém também do latim *spiritus/spirare* que significa respiração, sopro, alma, vida; espiritualidade é o que dá vida, animação, consciência, o que vai para além do corpo, o que nos relaciona com o divino.

Inquéritos realizados nos Estados Unidos consideram a espiritualidade mais importante do que a religião. Esta incorpora a capacidade de transcendência e supõe a relação com um (absolutamente) Outro ou Santo, e é contida por um sistema de crenças e práticas rituais, enquanto a espiritualidade é algo mais difuso e intimista. Todavia, outras sondagens nos Estados Unidos não separam muito as duas realidades e em geral preferem terapeutas que ajudem a integrar os valores e crenças religioso-espirituais.

Frequentemente relaciona-se também a espiritualidade, mormente nos idosos, com a sabedoria e com a capacidade de dar um maior sentido à vida (e também à morte) (Barros, (2006). Relacionado com a religião e/ou espiritualidade fala-se ainda do aconselhamento (counseling) numa perspectiva pastoral-espiritual. Browning (1993) distingue três níveis de conselho num crescendo de exigência: cuidado pastoral, aconselhamento pastoral e psicoterapia pastoral, esta mais praticada por psicólogos com formação religiosa, e as outras por conselheiros ou clérigos. Shafranske (2005) estuda particularmente a interacção entre a psicologia da religião e a psicologia clínica e de aconselhamento.

## Definição e espécies de religião

"Porque é que as pessoas gastam tanta energia com a religião?", perguntam Hood et al. (1996) no capítulo introdutório do seu Manual, falando da natureza e das funções da religião. E respondem: "Simplesmente porque se trata de um aspecto omnipresente e extremamente importante das realidades

históricas, culturais, sociais e psicológicas com que os humanos se confrontam na sua vida de cada dia” (p. 2). Daí ser necessário compreender a importância que revestem estes valores, crenças, experiências, desejos, sonhos e acções.

O estudo da religião do ponto de vista psicológico não se debruça propriamente sobre o que a religião é em si, mas antes sobre o comportamento, motivações, percepção e cognições religiosas. Deus não é propriamente do domínio da psicologia, nem mesmo o debate entre fé e razão, religião e ciência. Segundo Fizzotti (1996), a psicologia, como ciência social e comportamental, estuda concretamente as crenças, motivações, cognições e percepções ligadas à religião, constituindo tal estudo a base da psicologia da religião.

Não obstante, é necessário tentar definir religião, o que significa para a pessoa crente, a complexidade da fé, a sua origem e vivência. Autores há que simplesmente renunciam a uma definição concreta, quase como quem se recusa a definir poesia ou beleza ou qualquer outro construto mais íntimo e abstracto. Contudo, outros especialistas tentam uma definição, como o clássico William James (1985) que define religião como “sentimentos, actos e experiências das pessoas individuais, na sua solidão, no modo como se apreendem a si mesmas, como estando em relação com tudo o que consideram o divino” (p. 34). Para James (1985), a religião consiste na “crença de que há uma ordem invisível” e que a nossa suprema felicidade consiste em ajustarmos harmoniosamente com esta crença (p. 29).

Por seu lado, Walter Clark (1958), um dos grandes clássicos da psicologia da religião, descreve a religião como “uma experiência interior do indivíduo quando sente um Além” (p. 22), procurando comportar-se em coerência com esta crença e harmonizando a sua vida com este Além. Outros autores insistem mais no grupo de referência ou na dimensão cultural. Erich Fromm (1950) descreve a religião como “qualquer sistema de pensamento e de acção partilhado pelo grupo, que dá ao indivíduo um quadro de orientação e um objecto de devoção” (p. 21).

Definições mais operacionais podem ter a ver particularmente com a religiosidade concreta, com a pertença a uma Igreja, a um grupo de oração, etc. Em todo o caso, pode definir-se religião de mil modos, levando John Wilson (1978) a concluir que “a religião não é certamente um todo homogéneo; indivíduos que são religiosos em algum aspecto podem não o ser em outro”, inferindo-se daí que a “religião é multidimensional” (p. 442).

Dentro desta multiplicidade, Verbit (1970) - para quem a religião é “a relação do homem com algo que ele concebe como coisa última significativa” (p. 24) - sugere seis componentes (ritual, doutrina, emoção, conhecimento, éti-

ca, comunidade), cada um com quatro dimensões (conteúdo, frequência, intensidade, centralidade). Para Verbit (1970), uns insistem mais nos aspectos rituais, outros na doutrina ou crenças, outros na emoção ou experiência religiosa, outros no conhecimento ou aspectos cognitivos, outros ainda nas normas éticas e outros na comunidade de referência.

Hood et al. (1996) apresentam em quadro algumas abordagens multidimensionais no estudo da religião individual, conforme os diversos autores: religião comprometida vs. religião consensual, religião intrínseca vs. extrínseca, religião autoritária vs. humanista, etc. (pp. 11-12). Na realidade, quando se tenta definir religião, tem sempre de se perguntar de que religião se está a falar. Não sendo assim, falham muitas correlações ou contradizem-se mutuamente, porque estão a falar de realidades diferentes. Por exemplo, pode supor-se que a pessoa verdadeiramente religiosa tem menos medo da morte; mas relacionar em geral a religião com a ansiedade face à morte é ambíguo. O mesmo acontece a respeito de outras realidades, como, por exemplo, o amor: há muitas classes de amor, desde o amor prático ou lúdico, ao amor agápico, podendo algumas formas de amor na realidade terem pouco ou nada de verdadeiro amor (cf. Barros, 2004). Assim também, muitas expressões que classificamos de religiosas podem na realidade ter pouco a ver com a verdadeira religião.

Uma das distinções fundamentais faz-se entre religião intrínseca (interiorizada, auto-motivada) e extrínseca (exterior, hetero-motivada), entre religião comprometida e religião consensual (cf. Barros, 2005b). A pessoa verdadeiramente religiosa é devota e espiritual; fortemente comprometida com a sua fé, que invade e se manifesta em todas as dimensões da vida (profissional, matrimonial, sexual, educacional); vive à luz dos princípios morais defendidos pela religião; é altruista e humanista; vive em união constante com Deus; é tolerante e compreensiva. Ao contrário, a pessoa que só extrinsecamente é 'praticante' mostra-se superficial, separa a religião da vida, não levando à prática o que teoricamente acredita; é mais levada pelo medo e pela pressão social do que pela convicção íntima; está centrada em si mesma e menos nos outros; considera Deus mais como uma abstracção do que como uma Pessoa viva; é pouco tolerante (cf. Fizzotti, 1996; Hood et al., 1996, pp. 24-26).

Há autores que distinguem entre uma religião salutar (salutogénica) e uma religião doentia (patogénica), havendo muitas graduações intermédias (cf. Seeber e Kimble, 2001). Na realidade, como acontece a respeito da espiritualidade ou de outras manifestações sobrenaturais, é necessário separar o trigo do joio, para usar a metáfora evangélica.

Outros autores, em vez de falar de religião em geral, preferem falar de experiência religiosa, como é o caso do clássico W. James (1985) que há muito escreveu sobre “variedades da experiência religiosa”. Estas experiências são muito variadas em intensidade e em tempo e podem abranger todas as dimensões humanas, desde os sentidos aos aspectos cognitivo-afectivos, aos sonhos, etc. Segundo Hardy (1979, pp. 25-29), e no que concerne aos sentidos, as visões constituem as experiências sensoriais mais frequentes, mas acima delas estão algumas percepções cognitivo-afectivas mais íntimas, notadamente sentir um estado de segurança, protecção e paz, ou então de alegria, felicidade e bem-estar, ou ainda o sentimento de possuir um novo significado para a vida (cf. Hood et al., 1996, pp. 186-187 onde adaptam o quadro de Hardy, 1979).

Hood et al. (1996, pp. 191-220) estudam particularmente o lugar do corpo na experiência religiosa, bem como as ondas cerebrais ou os estados alterados da consciência, ou ainda a glossolalia (falar em línguas); ou então o lugar da imaginação, como no caso de alucinações ou de visões marianas, por exemplo. As experiências psicadélicas derivadas das drogas também podem ser consideradas como experiências de algum modo religiosas ou favorecendo a imaginação religiosa. Tentar interpretar todas estas experiências é tarefa difícil, podendo significar compensação das frustrações ou realização simbólica dos desejos, ou simplesmente tratar-se de disfuncionamento cerebral ou mesmo de favorecimentos divinos; só neste último caso se poderia falar de experiência religiosa em sentido estrito.

## Origem da religião

Deve ainda perguntar-se porque é que as pessoas são religiosas. Quais as verdadeiras causas ou razões capazes de explicar o surgir da religião e a sua permanência? Para alguns, a referência principal é o livro sagrado (Bíblia, Alcorão, etc.); para outros, a religião provém da busca de verdade e de conhecimento, da tentativa de dar sentido à vida e mesmo à morte.

Há autores que exploram os fundamentos biológicos e, mais em particular, as bases neuropsicológicas do comportamento ou da experiência religiosa e espiritual (v. g. Newberg e Newberg, 2005), embora seja difícil explicar a religião por puro instinto humano (que não animal, pois os animais também têm instintos e não são religiosos) ou por determinado funcionamento cerebral. Pode admitir-se, contudo, uma tentativa das neurociências e mesmo da genética (por exemplo, estudos feitos com gémeos) para explicar a complexi-

dade do fenómeno religioso. Não obstante, é necessário considerar aspectos não puramente biológicos e/ou neurológicos, mas sócio ou psicobiológicos. Neste momento, interessam-nos os fundamentos essencialmente psicológicos (deixando de parte as eventuais explicações genético-neurológicas e os motivos prevalentemente de ordem filosófica e/ou sociológica, embora a psicologia também tenha muito de biológico, filosófico e sociológico.

Mesmo a abordagem psicológica pode fazer-se de diversos ângulos, acentuando uns autores mais a vertente cognitiva, dando ênfase à percepção, à memória, ao conhecimento, à intuição, à cognição social, à linguagem (Ozorak, 2005), enquanto outros põem em relevo as emoções (gratidão, temor, admiração, esperança, perdão, solicitude) (Emmons, 2005) ou o papel da personalidade na compreensão da religiosidade e da espiritualidade, realçando, por exemplo, os “cinco grandes” factores de personalidade (Piedmont, 2005). Outros ainda insistem nas atitudes e no comportamento social provenientes da vivência da religião falando, por exemplo, do preconceito, da honestidade, sexualidade, abuso social da religião, implicações políticas da religião (Donahue e Nielson, 2005).

Noutra perspectiva, Hood et al. (1996), consideram que a abordagem psicológica sobre a origem da religião aponta essencialmente para dois grupos: “tradição defensivo-protectora” e “tradição crescimento-realização” (p. 17). No primeiro grupo incluem-se todas as tendências a fazer da religião um escudo contra o medo e, por outro lado, a necessidade de encontrar significado e controlar as vicissitudes da vida. Na realidade, o medo estimula a religião, que se opõe à ansiedade e incerteza, protegendo contra as insatisfações ou tempestades mais ou menos violentas da vida, oferecendo a esperança. Na versão freudiana, como a criança se defende dos perigos e encontra segurança recorrendo ao pai ‘omnipotente’, assim as pessoas adultas continuam a abrigar-se sob o manto protector de Deus Pai. Até certo ponto isto é natural, embora não explique cabalmente a origem da religião.

Por outro lado, é o sentimento de culpa a estimular a religião. Há limites que se impõem à vida desde a infância e que devem ser respeitados, sob pena de o sentimento de culpabilidade se manifestar, sobretudo quando se infringem regras morais superiores, como as consignadas nos Dez Mandamentos. Não obstante, se a religião pode ser fonte de culpabilidade, também é capaz de a superar, através do perdão de Deus.

Outra teoria sobre a origem da religião acentua mais as diversas privações da vida, como as necessidades económicas, de saúde e ainda mais de afecto, de felicidade, que só a religião em grande parte poderia colmatar.



Tudo isto dentro das teorias defensivo-protectivas. Mas outras teorias, na linha dos psicólogos humanistas, como Allport, Maslow, Nuttin, V. Frankl, insistem mais nos aspectos positivos, interpretando a religião como capacidade de crescimento e de realização, falando de “auto-actualização” ou de “busca (desejo) de significado” (cf. Barros, 2000).

Na realidade, prevalecem as teorias explicativas da religião pela negativa, muito por influência de Freud e da psicanálise, mas as teorias positivas deveriam ser mais desenvolvidas, ao menos na tentativa de encontrar teorias mais integrantes que tivessem também presente outros factores, como o hábito ou costume (a religião tem muito de um hábito que se transmite de pais a filhos, em determinadas sociedades que sempre viveram em ambiente religioso); é indesmentível a força do contexto na vivência e prática da religião. De qualquer modo, só uma visão abrangente e holística é capaz, de algum modo, de explicar a etiológica de um fenómeno tão complexo e ínsito no coração humano, como é a religião.

## Religião e outros construtos

Muitos estudos relacionam a religião com as mais diversas dimensões, encontrando, por exemplo, correlações positivas entre a religião/espiritualidade e a satisfação com a vida ou o bem-estar psicológico e ainda com a saúde física e mental, favorecendo a religião a terapia, por exemplo, do stresse, da depressão e da ansiedade face à morte (cf. v. g. Miller e Kelley, 2005; Moberg, 2005; Neto e Ferreira, 2004; Oman e Thoresen, 2005). Vamos debruçar-nos apenas e sucintamente sobre as interações entre religião e moralidade, religião e capacidade de *coping*, religião e medo da morte.

### - *Religião e moralidade*

As diversas religiões, a começar pelas grandes religiões do Livro (Judaísmo, Cristianismo, Islamismo) podem não coincidir sobre a doutrina (natureza de Deus) ou sobre o culto, mas no essencial coincidem do ponto de vista moral, regendo-se, à sua maneira, pelos Dez Mandamentos ou preceitos similares, ou também pelo aforisma veterotestamentário: “Não façais aos outros o que não quereis que vos façam a vós”, ou, pela positiva, “procedei com os outros como quereis que façam convosco”, ou ainda “amai o próximo como a vós mesmos”. Assim, pode considerar-se, ao menos nas grandes religiões, que fé e moral são inseparáveis.

Não obstante, há também muita gente convencida de que a religião não tem a chave da moralidade ou que as duas são separáveis, podendo haver pessoas ateias ou agnósticas com um proceder moral correcto e, ao contrário, gente religiosa sem moral alguma. Na verdade, em nome da fé, muitas pessoas deram a vida pela causa da justiça, da paz e da fraternidade, como M. Luther King ou Madre Teresa, sendo tantos os exemplos (no catolicismo, praticamente todos os santos). Mas também em nome da religião se fizeram tantas guerras, como no tempo das Cruzadas entre cristãos e muçulmanos e mais recentemente entre católicos e protestantes na Irlanda do Norte, entre muçulmanos xeitas e sunitas no Iraque, entre hindus e sikhes na Índia, etc. Mesmo 'guerras' em nome da ortodoxia religiosa como nos primeiros séculos do cristianismo a respeito da natureza de Cristo ou posteriormente entre católicos, ortodoxos e protestantes.

Por outro lado, o grande teórico do desenvolvimento moral, Kohlberg (cf. Lourenço, 1998), na sequência de Piaget, fez toda a sua teoria e prática sobre a promoção (dilemática) da moral à margem da religião. Mas, na realidade, é difícil separar as duas dimensões: muitas atitudes morais, quer a nível teórico, quer prático, manifestam convergência. Posições, por exemplo, sobre o aborto, a moral sexual, a eutanásia, e ainda tomadas de atitude em relação ao nudismo, ao feminismo, à pornografia, ao homossexualismo, ao controlo de natalidade, ao (ab)uso de álcool ou de drogas, e ainda muitas atitudes educativas (maneira de educar), políticas (partidárias), etc. são ditadas pela fé. E ainda, ser capaz de proceder com honestidade e respeito pelos outros, ser solidário e pacífico, e tantas outras atitudes e comportamentos morais são inspirados pela religião. Esta também pode inspirar e ajudar a superar os problemas da vida, as depressões, o luto, o uso de drogas, os abusos sexuais, a delinquência (por exemplo, a pedofilia), os preconceitos (racistas), etc.

Enfim, não é fácil tirar conclusões precisas e consistentes sobre a relação entre a religião e a moral, dependendo, como sempre, do tipo de religião em causa (se intrínseca ou extrínseca, se personalizada ou convencional) e de outras variáveis, como a idiosincrasia de cada pessoa, e ainda do problema moral em causa.

Em particular, quanto ao desenvolvimento do raciocínio moral e religioso, muitos autores concluíram que ele se processa em consonância com a evolução religiosa, considerando-se de algum modo o desenvolvimento moral como motor do desenvolvimento religioso (ao menos o desenvolvimento moral pode potenciar o religioso) e vice-versa. Mas a investigação empírica não apadrinha totalmente esta tese e devem explorar-se outros modelos (Day, 2007). Em todo o caso, é inegável o papel que a religião e a espiritualidade

desempenham no comportamento moral e no autocontrolo, na aquisição e desenvolvimento dos valores e das virtudes e bem assim, pela negativa, no sentimento de culpa (Geyer e Baumeister, 2005).

### **- Religião e coping (adaptação)**

Tem-se a percepção que a religião ajuda a viver, a exaltar os momentos bons e sobretudo a confrontar-se com os problemas mais ou menos graves da vida. Antes de mais, dá novo sentido à vida (*search for meaning – need for meaning*), funcionando como sal que dá sabor e não deixa corromper a vida. Se é útil nos momentos bons, e quando a vida corre mais ou menos bem, mais útil e necessária se torna nos momentos cruciantes e dolorosos quando a depressão, a doença, a velhice, o luto, a morte de outros significativos ou a própria morte se anuncia. Park (2005) considera o ‘significado’, não apenas como um tópico central em psicologia mas “talvez mesmo como o tópico central” (p. 295) contribuindo não apenas para o bem-estar subjectivo mas também nas lutas e nas crises da vida. Ora a religião contribui grandemente para encontrar significado para as coisas da vida e da morte.

Em particular, no que diz respeito ao processo de envelhecimento e à velhice é pacífico constatar que em geral os idosos encontram na religião, mais ou menos vivida ou tradicional, um grande apoio para os ajudar a confrontar-se com as mazelas próprias da idade; na oração ou em qualquer outra expressão religiosa, individual ou grupal, encontram novo alento e sentido de existir, de sofrer e mesmo de morrer, ajudando também a combater a depressão e a solidão. Segundo diversos estudos (v.g. Koenig, George e Siegler, 1988), entre os idosos a oração é o meio mais usado de coping. Outro estudo de McRae (1984) concluiu que entre 28 possibilidades de coping, a religião era a primeira a ser usada em caso de perda e a terceira em caso de ameaça.

Outros estudos vão no sentido de atribuir também grande importância à religião como promotora e conservadora da saúde ou como o melhor ‘remédio’ na doença (v. g. Levin e Schiller, 1987). Estes e outros estudos levaram Myers (1992, p. 75) a concluir que “os cidadãos seniores mais felizes são aqueles que são activamente religiosos” (cf. Hood et al., 1996, pp. 377-405).

### **- Religião e morte**

A morte é certamente a coisa mais séria da vida e por isso o seu pensamento devia estar presente ao longo de toda a vida para a iluminar e redimensionar. S. Agostinho manda que “a morte nos sirva de doutor” (*sit mors*

*pro doctore*), dando a entender que se não aprendemos as lições da morte podemos ficar reprovados na vida. Assim, paradoxalmente, a morte não só faz parte da vida mas constitui o seu momento mais importante, dependendo, entretanto, do modo como se vive: tal vida, tal morte!

Sendo tão crucial o morrer e a morte, ninguém duvida da importância da religião ao longo da vida e particularmente à hora da morte. Mais: pode até concluir-se que foi a morte quem de algum modo suscitou a religião ou ao menos deu um grande contributo para o seu aparecimento. Segundo o antropologista Malinowski (1965), a morte “é talvez a fonte principal da crença religiosa” (p. 71). Podia assim perguntar-se: Se não houvesse morte seria o homem religioso? Certamente que sim, pelo simples facto de ser um ser pensante, mas talvez fosse religioso de forma diferente. Se a função principal da religião é dar sentido à vida e às suas vicissitudes, ela é certamente a única realidade capaz de dar sentido à morte, surgindo como necessidade de abertura para o Além (a concretização da Vida pós-morte no Céu ou noutra estado paradisíaco pode variar conforme as diversas religiões), tentando garantir a Transcendência e/ou a Imortalidade.

Do ponto de vista psicológico é difícil provar a existência de vida pós-morte, embora os psicólogos também se interessem pelas experiências relatadas por aqueles que estiveram praticamente mortos mas que voltaram à vida (o que em inglês se convencionou chamar *near-death experiences*) e ainda pelos relatos daqueles que afirmam ter contacto com os mortos, a que MacDonald (1992) chamou “idionecrofanía”. Kubler-Ross pretendeu até provar cientificamente a vida eterna (cf. Barros, 1998).

A religião ‘monopolizou’ também, desde sempre, os rituais fúnebres, surgindo o culto dos mortos no âmbito religioso, como efeito mas também em parte como causa da religião.

Um dos aspectos mais estudados é a ansiedade face à morte ou simplesmente o medo da morte ou, numa expressão grega, “tanatofobia” (cf. Barros, 1998). Pode correlacionar-se também este medo com a religião. Uma dificuldade nesta correlação é sempre a de saber de que religião estamos a falar, se se trata de uma fé viva e pessoal, comprometida (intrínseca) ou apenas formal, consensual ou convencional (extrínseca).

Embora não totalmente consistentes, os estudos revelam em geral níveis mais baixos de ansiedade face à morte entre as pessoas verdadeiramente religiosas, se bem que alguns estudos não encontrem correlação entre estas duas variáveis (Koenig, 1994). Estudos realizados com pessoas idosas confirmam menor carga de medo frente à morte nos idosos religiosos, devido talvez ain-

da à sua maior sabedoria. Mas não se podem tirar conclusões definitivas (cf. Hood et al., 1996, pp. 164-165).

Eliason (2000), num capítulo do livro editado por Tomer (2000) sobre atitudes face à morte nos idosos, trata do problema da espiritualidade e do aconselhamento na velhice, concluindo que uma experiência positiva de aconselhamento pode resultar num declínio do medo da morte, ajudando também o idoso a enquadrar melhor o sentido da vida e da morte, sendo por isso positiva a inclusão do problema da espiritualidade no *counseling*. Efectivamente, o tema da espiritualidade está a ser amplamente estudado e aplicado sobretudo em psicoterapia e mais ainda na ansiedade face à morte, particularmente nos idosos.

Um problema que se coloca são as escalas usadas, não sendo fácil 'medir' o medo da morte e os factores que ele comporta. Por exemplo, o "Questionário de ansiedade face à morte" de Conte, Weiner e Plutchic (1982), no original apresentava cinco factores; numa adaptação portuguesa foi considerado trifactorial e noutra adaptação posterior resultou unifactorial (Barros, 1998). O mesmo se passa a respeito de outras escalas sobre as mais diversas perspectivas sobre a morte. Todavia, a adaptação portuguesa da escala de Spilka et al. (1977) que comporta dentro de si oito subescalas sobre diversas perspectivas sobre a morte, funcionou muito bem na adaptação portuguesa (Barros e Neto, 2004).

Em geral, os estudos realizados usam amostras muito diversificadas, não chegando por isso a resultados consistentes. De qualquer modo, há a percepção de que a crença religiosa reduz o medo da morte, talvez dada a crença implícita na imortalidade ou no facto de a morte não ter a última palavra, além de a religião poder ajudar no sofrimento que rodeia o morrer e a morte.

## **Espiritualidade e religião no idoso**

Falando da religião e da espiritualidade, em geral, já fizemos algumas alusões ou aplicações à terceira idade, uma vez que muitos estudos versam particularmente os idosos. Sem embargo, vamos fazê-lo agora mais directamente. Existem obras explícitas relacionando a religião/espiritualidade com o idoso, como o Manual sobre "Envelhecimento, espiritualidade e religião" editado por Kimble e McFadden (2003), e recepcionado por Elleens e Bassett (2004). Há também revistas que tratam em exclusivo estes temas como *Journal of Religion, Spirituality and Aging* ou *Journal of Religious Gerontology*. Existem ainda muitos outros estudos correlacionando o envelhecimento com variá-

veis muito próximas da religião e/ou da espiritualidade como é o bem-estar espiritual ou a busca de significado. Veja-se, por exemplo, o livro editado por Thorson (2000) sobre *Perspectives on spiritual well-being and aging* ou o Manual editado por Wong e Fry (1998) sobre *The human quest for meaning*.

Todavia, até meados da década de 90 (última década do século passado) a investigação gerontológica não considerava praticamente a dimensão religiosa e espiritual, embora indubitavelmente ela seja importante na vida do idoso. Há a percepção empírica de que a vivência séria da religião condiciona o modo de viver e encarar os acontecimentos da vida, tornando o crente diferente daquele que tem pouca ou nenhuma fé. Mas faltavam investigações concretas neste domínio (Atcheley, 2005).

Há Manuais de Psicologia da Religião, por um lado, ou de Psicologia do Idoso e do Envelhecimento, por outro, que praticamente não tratam de aproximar os dois tópicos – religiosidade/espiritualidade e terceira idade. Porém, recentemente, a religião e a espiritualidade são mais abordadas em relação com a terceira idade, constatando-se, por exemplo, que os idosos que frequentam mais a igreja se sentem também mais felizes (cf. v. g. McFadden, 1995), mesmo em situações de maior fragilidade, dada a doença (Kirby et al., 2004).

Em vários Manuais sobre psicologia da religião e da espiritualidade consta ao menos um capítulo sobre o problema concreto da espiritualidade do idoso, como o editado por Paloutzian e Park (2005), onde McFadden (2005) escreve sobre “pontos de conexão” entre a problemática gerontológica e a religiosa. Também outros estudos (v. g. Moberg, 2005) e mesmo Manuais (v. g. McFadden et al., 2003) abordam simultaneamente a importância da religiosidade e da espiritualidade no adulto idoso.

Como dissemos, espiritualidade e religião não são conceitos idênticos ou sobrepostos (cf. Zinnbauer e Pargament, 2005), mas muito relacionados, de tal modo que frequentemente são tratados juntos, designadamente no processo de envelhecimento, como é o caso de alguns artigos apresentados por Koenig (2006).

Há autores que defendem uma evolução ou mudança ao longo da vida, no que tange à religião/espiritualidade, mais especificamente no idoso, estudando em particular a gerotranscendência. Dalby (2006), analisando alguns artigos, numa espécie de meta-análise, estuda a evolução do sentido de espiritualidade (definida como busca de significado e de objectivos na vida do indivíduo e pertencente ao domínio do sagrado ou transcendente), devido principalmente aos diversos desafios que se colocam ao idoso, e ainda a diferenças culturais e individuais.

William James afirmou ser a velhice “a idade religiosa por excelência” (in McFadden, 2005, p.162). Na verdade, comparando com outros grupos etá-

rios, parece provado que os idosos demonstram um nível mais elevado de religiosidade, recebendo ainda de diversas formas apoio especial das instituições religiosas, contribuindo assim para o seu bem-estar (McFadden, 1995). Estudos longitudinais, levados a cabo particularmente por Wink e Dillon (2002), sobre o desenvolvimento espiritual ao longo do arco da vida adulta, notaram um crescimento significativo na espiritualidade desde a idade média à velhice, particularmente nas mulheres.

Na verdade, é necessário ter em conta diversas variáveis, como o género (onde quase sempre as mulheres levam vantagem na religiosidade), a raça, o tipo de religião de que se trata (a maior parte dos estudos referem-se ao cristianismo) e ainda se está em causa uma verdadeira fé ou a prática religiosa simplesmente rotineira. Há estudos que demonstram a primazia de uma religiosidade ou fé intrínseca no idoso (cf. v. g. Koenig, Moberg e Kvale, 1988). Todavia, aqui, como noutros aspectos, a respeito do idoso e do envelhecer, assiste-se a uma grande riqueza de dados mas a uma teorização pobre (*data-rich and theory-poor*), de que já se queixava Birren (1988, p. 155), um dos clássicos no estudo sobre a terceira idade.

McFadden (1999) estudou mais em particular a religião numa perspectiva desenvolvimental ao longo de todo o arco da vida e em particular a sua interacção com a personalidade, particularmente durante o processo de envelhecimento. A autora nota o que permanece e o que muda na vida religiosa do adulto à medida que vai envelhecendo e os factores mais importantes que influenciam a evolução em interacção com a personalidade. As pessoas adultas cada vez mais abraçam causas da justiça e da misericórdia, ao mesmo tempo que aprofundam a sua vida espiritual. A vivência religiosa encoraja outrossim o processo de generatividade e de integração do ego.

McFadden (2005) estuda mais especificamente as mudanças que se verificam a nível cognitivo e emocional no idoso e as implicações que isso pode acarretar para a vivência da religião e da espiritualidade, lamentando que sejam escassos os estudos neste particular. Por exemplo, desconhece-se se as maiores dificuldades que o idoso vai sentindo na memória explícita e na memória de trabalho terão impacto na sua vivência religiosa.

Sinnott (1994) afirmou que o desenvolvimento espiritual na idade avançada poderia lançar luz sobre o denominado período do pensamento pós-formal; porém tal desenvolvimento pode ser perturbado por alguma degenerescência experimentada pelo idoso a nível cognitivo. O mesmo se passa a respeito das emoções e do seu papel na vivência religiosa; a religião não apenas pode constituir uma fonte de emoções positivas mas também oferecer apoio para regular e gerir as emoções negativas. Na velhice a pessoa está

ainda mais predisposta para experiências emocionais do transcendente e para a busca de sentido, sendo muito apoiada pela comunidade de fé envolvente. Enfim, a fé pessoal e comunitária, as crenças e experiências do sagrado contribuem para uma maior qualidade de vida e de significado existencial.

Alguns autores abordam a correlação (positiva) entre espiritualidade e bem-estar, com referência ao envelhecimento (v. g. Peel, 2005). Outros falam de "bem-estar espiritual", título de um livro editado por Thorson (2000). Há ainda quem relacione a espiritualidade (e a religião) com a saúde mental, notando quão importante é a espiritualidade quer para promover a saúde mental quer para evitar a doença ou ensinar a confrontar-se melhor com ela (Kruse, 2005). Koenig (2006) constata uma onda recente de investigações sobre a religião e a espiritualidade relacionadas com a saúde mental nos idosos, concluindo que a espiritualidade ajuda a confrontar-se com o stress e outras durezas da vida, contribuindo assim para uma melhor saúde física e sobretudo psíquica.

Existem também estudos relacionando a música com a espiritualidade, com aplicações à terceira idade. Hays (2002) fala da importância da música para um envelhecer positivo. Muita gente valoriza a música nas suas vidas, quer como recreação, educação, emoção, terapia ou espiritualidade. Também nos idosos a música se reveste de grande importância para o seu bem-estar e é necessário que terapeutas e outros profissionais que lidam com idosos tomem disso consciência e ponham em prática o uso da música. Noutros artigos, Hays (2005a, 2000b) analisa o significado da música na vida das pessoas idosas, notando que provoca nelas bem-estar espiritual, o desenvolvimento da sua auto-identidade e auto-estima, o evitamento de sentimentos de isolamento e de solidão, contribuindo, enfim, para um envelhecimento mais positivo.

Há estudos que encontram também uma correlação positiva entre religiosidade, espiritualidade e sabedoria. Wink e Dillon (2002, 2003) analisam, numa perspectiva longitudinal, a relação entre religiosidade, espiritualidade e três domínios específicos do funcionamento psicossocial nos idosos (fontes de bem-estar, envolvimento em tarefas da vida quotidiana e sabedoria), concluindo que todos estes tópicos se encontram correlacionados e que, em geral, se assiste a um crescimento espiritual ao longo da adultez e da velhice, particularmente nas mulheres.

Seifert (2002) procura analisar algumas investigações realizadas sobre religião, espiritualidade e busca de sentido em relação com o envelhecimento, visando a sua aplicação prática. Outros autores (v. g. Ardelt, 2003) estudam a religião (e a espiritualidade) relacionada com outras variáveis, como o bem-estar e o medo da morte, não chegando a conclusões seguras, dependendo



da interiorização ou não da religião. Crowther et al. (2002) falam de uma “espiritualidade positiva”, supondo-se que exista uma espiritualidade negativa incapaz de ajudar as pessoas, antes dificultando ou iludindo os problemas.

Sadler e Biggs (2006) tentam explorar as relações entre a espiritualidade e o envelhecimento bem-sucedido, concluindo que aquela pode ser fonte de bem-estar na velhice, tirando daí algumas conclusões práticas. Por seu lado, Wink e Dillon (2003), num estudo longitudinal, concluem que a religiosidade e a espiritualidade, embora de modo algo diferente, ajudam ao bom funcionamento psicossocial do idoso, contribuem para o bem-estar subjectivo, levam a um maior envolvimento em tarefas sociais e comunitárias, além de correlacionarem com a sabedoria.

## **Conclusão – Problema da avaliação**

Sendo pacífica entre os investigadores a importância que a espiritualidade reveste na vida da pessoa humana, e notadamente nos idosos, é necessário (não apenas para o estudo e correlação com outras variáveis, mas ainda para uma intervenção concreta, particularmente por parte dos ministros sagrados que se dedicam a promover a espiritualidade das pessoas) encontrar instrumentos mais fidedignos de avaliação destas dimensões fundamentais, em ordem a uma melhor intervenção. Brennan e Heiser (2004) estudam o estado da questão actualmente e as suas implicações. Também MacKinlay e McFadden (2004) apresentam uma síntese geral dos métodos de investigação (quantitativos e qualitativos) mais comumente usados no campo do envelhecimento em relação à religião e espiritualidade. Também Hill (2005) apresenta um quadro bem organizado sobre diversas medidas para avaliar a religiosidade e a espiritualidade disposicional e funcional. Uma escala adaptada para a população portuguesa (Barros, 2005b), tentando avaliar a motivação intrínseca/extrínseca na vivência religiosa, também pode ser útil.

Weaver e colaboradores (2005), analisando quatro revistas principais sobre gerontologia, entre os anos 1985 e 2002, constatam um aumento significativo de estudos e também um crescendo na qualidade; todavia concluem que as medidas para avaliar a religião e a espiritualidade não melhoraram ao longo do tempo. Nelson-Becker et al. (2007), depois de terem constatado que muito se fala de espiritualidade e/ou de religião, mas existem poucos instrumentos para tentar avaliar até que ponto o sujeito é realmente espiritual, identificam onze domínios de espiritualidade que podem ser avaliados, em particular nos idosos.

## Referências

- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14 (4), 55-77.
- Atchley, R. (2005). On including religious and spiritual faith and practice in gerontological research. *Journals of Gerontology*, 60B (1), S2.
- Barros, J. (1998). *Viver a morte - Abordagem antropológica e psicológica*. Coimbra: Almedina.
- Barros, J. (2000). *Psicologia da Religião*. Coimbra: Almedina.
- Barros, J. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto: ASA.
- Barros, J. (2005a). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (2ª ed.). Porto: LivPsic.
- Barros, J. (2005b). Motivação intrínseca/extrínseca na vivência religiosa: uma escala revisitada. *Psicologia, Educação e Cultura*, 9 (2), 453-475.
- Barros, J. (2006). Espiritualidade, sabedoria e sentido da vida nos idosos. *Psychologica*, 42, 133-145.
- Barros, J. e Neto, F. (2004). Validação de um instrumento sobre diversas perspectivas da morte. *Análise Psicológica*, 22 (2), 355-367.
- Bianchi, E. (2005). Living with elder wisdom. *Journal of Gerontological Social Work*, 45 (3), 319-329.
- Brennan, M. e Heiser, D. (2004). Introduction: Spiritual assessment and intervention: Current directions and applications. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 17 (1-2), 1-20.
- Browning, D. (1993). Introduction to pastoral counseling. In R. Wicks, R. Parsons e D. Capps (Eds), *Clinical handbook of pastoral counseling* (vol. 1, pp. 5-13). New York: Paulist Press.
- Clark, W. (1958). *The psychology of religion*. New York: Macmillan.
- Crowther, M., Parker, M. Achenbaum, W., Larimore, W. e Koenig, H. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality - the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42 (5), 613-620.
- Dalby, P. (2006). Is there a process of spiritual change or development associated with ageing? A critical review of research. *Aging & Mental Health*, 10 (1), 4-12.
- Day, J. (2007). Moral reasoning, religious reasoning, and their supposed relationship: Paradigms, problems, and prospects: A brief empirical overview. *The Bulletin of the Society for Research in Adult Development*, 11 (1), 6-10.
- Donahue, M. e Nielsen, M. (2005). Religion, attitudes, and social behavior. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 274-291). New York: The Guilford Press.

- Dorfman, R. (1994). *Aging into the 21st century: The exploration of aspirations and values*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel, Inc.
- Eliason, G. (2000). Spirituality and counseling of the older adult. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult* (pp. 241-256). Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Ellens, J. e Bassett, R. (2004). Aging, spirituality and religion: A handbook. *Journal of Psychology & Christianity*, 23 (1), 84-86.
- Emmons, R. (2005). Emotion and religion. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 235-252). New York: The Guilford Press.
- Fizzotti, E. (1996). *Verso una psicologia della religione – I. Problemi e protagonisti*. Leumann (Turim): Ed. Elle Di Ci.
- Fromm, E. (1950). *Psychoanalysis and religion*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Geyer, A. e Baumeister, R. (2005). Religion, morality, and self-control – values, virtues, and vices. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 412-432). New York: The Guilford Press.
- Goya, B. (2005). *Psicologia e vita spirituale (Sinfonia a due mani)*. Bolonha: EDB.
- Hardy, A. (1979). *The spiritual nature of man: A study of contemporary religious experience*. Oxford: Clarendon Press.
- Hays, T. (2002). The contribution of music to positive aging: A review. *Journal of Aging & Identity*, 7 (3), 165-175.
- Hays, T. (2005a). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33 (4), 437-451.
- Hays, T. (2005b). Older people's experience of spirituality through music. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 18 (1), 83-96.
- Hill, P. (2005). Measurement in the psychology of religion and spirituality. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 43-61). New York: The Guilford Press.
- Hood, R., Spilka, B., Hunsberger, B. e Gorsuch, R. (1996). *The Psychology of Religion – An empirical approach* (2ª ed.). New York/London: The Guilford Press.
- James, W. (1902/1985). *The varieties of religious experience*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kimble, M. e McFadden, S. (Eds) (2003). *Aging, Spirituality and Religion: A Handbook*. Minneapolis: Fortress Press.
- Kirby, S., Golemn, P. e Daley, D. (2004). Spirituality and well-being in frail and nonfrail older adults. *The Journal of Gerontology*, 59B (3), 123-129.
- Koenig, H. (1994). *Aging and God: Spiritual pathways to mental health in midlife and later years*. New York: Haworth Press.

- Koenig, H. (2006). Religion, spirituality and aging. *Aging and Mental Health*, 10 (1), 1-3.
- Koenig, H., George, L. e Siegler, I. (1988). The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *The Gerontologist*, 28, 303-310.
- Koenig, H., Moberg, D. e Kvale, J. (1988). Religious activities and attitudes of older adults in a geriatric assessment clinic. *Journal of the American Geriatrics Society*, 36, 362-374.
- Kruse, T. (2005). Mental health and spirituality in later life. *Families in Society*, 86 (3), 443-445.
- Levin, J. e Schiller, P. (1987). Is there a religious factor in health? *Journal of Religion and Health*, 26, 9-36.
- Lourenço, O. (1998). *Psicologia do desenvolvimento moral – Teoria, dados e implicações* (2ª ed.). Coimbra: Almedina.
- MacDonald, W. (1992). Idionecrophanies: The social construction of perceived contact with the dead. *Journal of Scientific Study of Religion*, 31, 215-223.
- MacKinlay, E. e McFadden, S. (2004). Ways of studying religion, spirituality, and aging: The social scientific approach. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 16 (3-4), 75-90.
- Malinowski, B. (1965). The role of magic and religion. In W. Lessa e E. Vogt (Eds), *A reader in contemporary religion* (pp. 63-72). New York: Harper & Row.
- McFadden, S. (1995). Religion and well-being in aging persons in an aging society. *Journal of Social Issues*, 51 (2), 161-175.
- McFadden, S. (1999). Religion, personality, and aging: A life span perspective. *Journal of Personality*, 67 (6), 1081-1103.
- McFadden, S. (2003). Older adults' emotions in religious contexts. In M. Kimble & S. McFadden (Eds), *Aging, spirituality, and religion: A handbook* (vol. 2, pp. 47-58). Minneapolis: Fortress Press.
- McFadden, S. (2005). Points of connection: Gerontology and the psychology of religion. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 162-176). New York: The Guilford Press.
- McFadden, S., Brennan, M. e Patrick, J. (Eds.) (2003). *New directions in the study of late life religiousness and spirituality*. Binghamton, NY: Haworth Pastoral Press.
- McRae, R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- Miller, L. e Kelley, B. (2005). Relationship of religiosity and spirituality with mental health and psychopathology. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 460-478). New York: The Guilford Press.
- Moberg, D. (2005). Research in spirituality, religion and aging. *Journal of Gerontological Social Work*, 45 (1-2), 11-40.

- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness*. New York: William Morrow.
- Nelson-Becker, H., Nakashima, M. e Canda, E. (2007). Spiritual assessment in aging: A framework for clinicians. *Journal of Gerontological Social Work*, 48 (3/4), 331-347.
- Neto, F, e Ferreira, A. (2004). Psicologia social da religião. In F. Neto (Coord.), *Psicologia Social Aplicada* (pp. 161-202). Lisboa: Universidade Aberta.
- Newberg, A. e Newberg, S. (2005). The neuropsychology of religious and spiritual experience. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 199-215). New York: The Guilford Press.
- Oman, D. e Thoresen, C. (2005). Do religion and spirituality influence health? In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 435-459). New York: The Guilford Press.
- Ozorak, E. (2005). Cognitive approaches to religion. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 216-234). New York: The Guilford Press.
- Paloutzian, R. e Park, C. (Eds) (2005). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York/London: The Guilford Press.
- Park, C. (2005). Religion and meaning. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295-314). New York: The Guilford Press.
- Piedmont, R. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67 (6), 985-1013.
- Piedmont, R. (2005). The role of personality in understand religious and spiritual constructs. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 253-273). New York: The Guilford Press.
- Rippentrop, A. (2005). A review of the role of religion and spirituality in chronic pain populations. *Rehabilitation Psychology*, 50 (3), 278-284.
- Sadler, E. e Biggs, S. (2006). Exploring the links between spirituality and ‘successful ageing’. *Journal of Social Work Practice*, 20 (3), 267-280.
- Seeber, J. e Kimble, M. (2001). Pathogenic-salugenic faith and integrative wellness. *Journal of Religious Gerontology*, 13 (2), 69-81.
- Seifert, L. (2002). Toward a psychology of religion, spirituality, meaning-search, and aging: Past reseach and a practical application. *Journal of Adult Development*, 9 (1), 61-70.
- Shafraanske, E. (2005). The psychology of religion in clinical and counseling psychology. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 496-514). New York: The Guilford Press.
- Sinnott, J. (1994). Development and yearning: Cognitive aspects of spiritual development. *Journal of Adult Development*, 1, 91-99.

- Thorson, J. (Ed.) (2000). *Perspectives on spiritual well-being and aging*. Springfield, IL: Charles Thomas Publisher.
- Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence from young old age to old old age*. Online publication from the Social Gerontology Group, Uppsala.
- Verbit, M. (1970). The components and dimensions of religious behavior: Toward a reconceptualization of religiosity. In P. Hammond e B. Johnson (Eds), *American Mosaic* (pp. 24-39). New York: Randon House.
- Weaver, A., Flannelly, K., Flannelly, L. e Krause, N. (2005). The quantity and quality of research on religion and spirituality in four major gerontology journals between 1985 and 2002. *Research on Aging*, 27 (2), 119-135.
- Wilson, J. (1978). *Religion in American society: The effective presence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Wink, P. e Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9 (1), 79-94.
- Wink, P. e Dillon, M. (2003). Religiousness, spirituality, and psychosocial functioning in late adulthood: Findings from a longitudinal study. *Psychology and Aging*, 18 (4), 916-924.
- Wong, P. e Fry, P. (Eds), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah: LEA.
- Wuthnow, R. (1998). *After heaven: Spirituality in America since 1950s*. Berkeley: University of California Press.
- Zinnbauer, B. e Pargament, K. (2005). Religiousness and spirituality. In R. Paloutzian e C. Park (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21-42). New York: The Guilford Press.
- Zinnbauer, B., Pargament, K. e Scott, A. (1999). The emerging meaning of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67 (6), 889-919.

## **SPIRITUALITY AND RELIGION: TOPICS ON POSITIVE PSYCHOLOGY**

José H. Barros-Oliveira

*Faculdade de Psicologia e C. E., Universidade do Porto, Portugal*

*Abstract:* In recent years, Psychology has interested itself in topics of spirituality and/or religion, and there are many textbooks on Religion and Spirituality, themes under the purview of Psychology in general, and Positive Psychology in particular. After having tried to define spirituality and religion and the differences between them, the article approaches diverse qualities and the origin of religion, and its relationship with other constructs (morality, coping, death anxiety). Finally, various of these concepts are applied to human ageing.

**KEY-WORDS:** *Spirituality, religion, elderly, positive psychology.*