

Soul e a saúde psico-espiritual: uma análise filmica das possíveis contribuições para Saúde a partir da Psicologia Cognitivo-Comportamental e da Espiritualidade

Soul and the psycho-spiritual health: a filmic analysis of possible contributions to Health from Cognitive-Behavioral Psychology and Spirituality

*Clairton Puntel¹
Júlio César Adam²*

RESUMO

Percebe-se através da mídia, no período pós-pandêmico, uma busca por conexão de sentido para enfrentar situações adversas, manejar as emoções e lidar com a complexidade da vida. Esta busca tem forte relação com a espiritualidade e o bem-estar psicoemocional. Este artigo tem, como objetivo, refletir sobre saúde psico-espiritual a partir da Psicologia Cognitivo-Comportamental e da espiritualidade, tomando como exemplo o ser humano caracterizado na animação *Soul*. O artigo está organizado em quatro partes. Na primeira parte, faz-se uma análise filmica da animação *Soul*, descrevendo a sua narrativa e apresentando os seus personagens. Na segunda e terceira partes, trata-se da Psicologia Cognitivo-Comportamental e da espiritualidade como promotoras de saúde. Na quarta e última parte, à guisa de conclusão, aponta-se para possibilidades de pensar a saúde psico-espiritual a partir dos exemplos trazidos pela animação. Em termos metodológicos, far-se-á, a partir de revisão bibliográfica, uma conceituação de elementos como a Psicologia Cognitivo-Comportamental, a espiritualidade e a saúde, enquanto base para se refletir sobre a saúde psico-espiritual. Além disso, analisar-se-á o filme *Soul*, a partir de elementos da análise filmica e da hermenêutica da religião vivida.

¹ Clairton Puntel é mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social da Universidade FEEVALE e em Ciências da Educação-Especialização em Educação e Desenvolvimentos Comunitário do Instituto Politécnico de Leiria (Portugal). Psicólogo Clínico com Ênfase na Terapia Cognitivo-Comportamental. Professor na Faculdades EST (São Leopoldo/RS). Pesquisa na área da regulação emocional, redução de estresse e ansiedade, mindfulness e qualidade de vida. É fundador e coordenador do Beatitude: centro de espiritualidade, psicologia e bem viver, São Leopoldo/RS.

² Júlio César Adam é doutor em Teologia pela Universidade de Hamburgo, Alemanha, e Pós-Doutor em Filosofia pela PUCRS e em Teologia pela Universidade de Hamburgo (CAPES/Humboldt), professor adjunto de Teologia Prática na Faculdades EST (São Leopoldo/RS). Pesquisa na área da espiritualidade, religião vivida e mídias. É fundador e coordenador do Beatitude: centro de espiritualidade, psicologia e bem viver, São Leopoldo/RS.

PALAVRAS-CHAVE

Espiritualidade; Psicologia Cognitivo-Comportamental; Promoção da Saúde; *Soul*.

ABSTRACT

It is perceived through the media, in the post-pandemic period, a search for a meaningful connection to face adverse situations, manage emotions and deal with the complexity of life. This quest has a strong relationship with spirituality and psycho-emotional well-being. This article aims to reflect on psycho-spiritual health from Cognitive-Behavioral Psychology and spirituality, taking as an example the human being featured in *Soul* animation. The article is organized in four parts. In the first part, a film analysis of the animation *Soul* is made, describing its narrative and introducing its characters. The second and third parts deal with Cognitive-Behavioral Psychology and spirituality as health promoters. In the fourth and last part, by way of conclusion, it points to possibilities of thinking psycho-spiritual health from the examples brought by the animation. In methodological terms, based on a bibliographic review, a conceptualization of elements such as Cognitive-Behavioral Psychology, spirituality and health will be carried out, as a basis for reflecting on psycho-spiritual health. In addition, the film *Soul* will be analyzed, based on elements of film analysis and the hermeneutics of lived religion.

KEYWORDS

Spirituality; Cognitive-Behavioral Psychology; Health Promotion; *Soul*.

Introdução

Uma tendência parece ter crescido ou, no mínimo, se tornado mais visível e perceptível na mídia, em tempos pandêmicos: a busca por uma conexão e um propósito como meio de enfrentamento de situações adversas e como forma de amparo emocional diante da complexidade da vida. Esta tendência ficou muito evidente nas centenas e milhares de *lives* oferecidas durante a pandemia, na literatura de autoajuda ou em filmes nas plataformas de *streaming*, uma grande quantidade tratando temas relacionados ao sentido da vida, aos desafios de enfrentar a ansiedade e o estresse, a tristeza e o medo, ou ainda, as dificuldades para lidar com as crises nas diferentes *relações*.³ Diante das tantas ofertas, percebe-se, na verdade, algo que está em falta: uma profunda crise de sentido.

Esta busca por sentido experimentada pelo ser humano pode ter o nome de espiritualidade, bem-estar emocional, qualidade e sentido da vida, ou ainda, saúde integral e busca por conexão.⁴ Neste artigo, esta busca por conexão de sentido será denominada saúde psico-espiritual, como uma forma de articular a Psicologia Cognitivo-Comportamental e a espiritualidade na promoção da saúde. Entende-se, aqui, que esta busca por conexão tem extrapolado o âmbito religioso institucional, assim como não se restringe ao *setting* terapêutico da psicologia. Perce-

³ DE SOUZA et al. Novas mídias e saúde mental: exposição à mídia durante a pandemia COVID-19. *Revista Cientific@ Universitas*, Itajubá v.8, n.1, p. 66-77, 2021. Disponível em <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/781>.

⁴ PUNTEL, C.; ADAM, J. C. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61(1), 2021, 239-255.

be-se que produtos da cultura pop, como a animação *Soul*, direcionam a observação para esta tendência e expressam esta busca.

Tal anseio pelo desenvolvimento de uma saúde psico-espiritual está relacionado a uma compreensão ampla de saúde, pois saúde é mais do que apenas vigor do corpo, bom funcionamento dos órgãos, aptidão para trabalhar ou ausência de doença.⁵ Saúde significa:

[...] um ser humano que superou tudo o que é confuso, precário e fragmentário, que satisfez seu impulso infinito para a felicidade, a vida e a alegria, que chegou por completo ao que é ele mesmo, que já não tem nenhum desejo pessoal, que viveu em plenitude suas relações com outros seres humanos e deu satisfação à sua ânsia de um mundo que também é sua “pátria”. Estamos diante de um ser humano que conseguiu também uma saúde plena.⁶

Na animação *Soul*,⁷ há uma clara busca por esta plenitude, este algo mais, uma conexão de sentido, permeada de elementos da espiritualidade e da psicologia, como forma de enfrentar situações de falta de sentido.

A Psicologia Cognitivo-Comportamental iniciou sua ascensão na década de 60 do século passado com os estudos de Aaron Beck⁸, sendo a junção entre a linha da psicoterapia cognitiva e a psicoterapia comportamental. O foco desta abordagem será verificar o papel das crenças nucleares e as emoções na promoção da saúde. Quanto à espiritualidade, trata-se de um conceito amplo, dinâmico e complexo em sua definição, relacionado a determinadas práticas e tradições religiosas, por um lado, mas, por outro lado e mais recentemente, abordado como dimensão humana de busca de sentido e conexão, muito relacionado aos estudos sobre saúde e qualidade de vida.⁹ Não se pretende aqui explorar o conceito, mas tão somente refletir sobre sua relação com sentido, qualidade de vida e saúde.

Não se pretende, neste artigo, desenvolver uma reflexão sobre a relação entre Psicologia Cognitivo-Comportamental e a espiritualidade, mas sim, analisar a animação *Soul* a partir das duas abordagens apontando possíveis contribuições de ambas para a saúde psico-espiritual. Este artigo tem como objetivo, portanto, refletir sobre saúde psico-espiritual a partir da Psicologia Cognitivo-Comportamental e da espiritualidade. Para tal, iremos utilizar a animação da Disney, *Soul*, como forma de caracterizar a crise de sentido de um número significativo de pessoas, assim como as possibilidades de enfrentamento através da espiritualidade e da regulação psicoemocional.

Em termos metodológicos, far-se-á, a partir de revisão bibliográfica, uma conceituação de elementos psicológicos a partir da Psicologia Cognitivo-Comportamental, a espiritualidade e a saúde, enquanto base para se refletir sobre a saúde psico-espiritual. Além disso, analisar-se-á o filme *Soul*, a partir da descrição da narrativa filmica¹⁰ e da hermenêutica da religião vivida.¹¹

⁵ ÁLVAREZ, Francisco. *Teologia da Saúde*. São Paulo: Paulinas; Centro Universitário São Camilo, 2013.

⁶ ÁLVAREZ, 2013, p. 55.

⁷ *SOUL*. Direção de Pete Docter e Kemp Powers. Estados Unidos da América: Walt Disney Pictures, 2020, (107 min.).

⁸ TEIXEIRA, Paulo Tadeu Ferreira. A terapia cognitiva comportamental e a relevância no processo terapêutico. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ano 06, v. 1, n. 03, p. 86-97, 2021. Disponível em <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva> 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva.

⁹ PUNTEL; ADAM, 2021.

¹⁰ VANOYE, F.; GOLIOT-LÉTÉ, A. *Ensaio sobre a análise filmica*. 7. ed. Campinas: Papyrus, 2012.

¹¹ ADAM, Júlio César. Religião vivida e teologia prática: possibilidades de relacionamento no contexto brasileiro. *Perspectiva Teológica*, Belo Horizonte, v. 51, p. 311-328, 2019.

A partir da observação atenta do filme, fez-se uma leitura descritiva da narrativa fílmica, descrevendo-a, através da hermenêutica da religião vivida, de forma detalhada, de forma a realçar a temática do estudo. A hermenêutica da religião vivida rastreia elementos que refletem o religioso e o espiritual vividos. No caso do estudo, rastreou-se na narrativa elementos que possam contribuir para a reflexão sobre saúde psico-espiritual. O artigo está organizado em quatro partes. Na primeira parte, apresenta-se a animação *Soul*, descrevendo a sua narrativa. Na segunda parte, busca-se estabelecer uma relação entre Psicologia Cognitivo-Comportamental, emoções e saúde. Da mesma forma, no terceiro ponto, trabalham-se as conexões entre espiritualidade e saúde. Na quarta e última parte, à guisa de conclusão, estabelecem-se relações entre a animação e a saúde psico-espiritual.

1. O filme *Soul*

Sob a direção de Pete Docter e Kemp Powers, a animação *Soul*, dos estúdios Disney e Pixar, foi lançada em 2020, em plena pandemia da Covid-19. Mesmo que a animação, em sua temática, tenha sido planejada e produzida bem antes da pandemia, sua temática veio ao encontro do anseio humano, exacerbado com a crise sanitária daquele ano. *Soul*, termo que, em inglês, significa “alma”, e expressa também um estilo do jazz negro americano, pode ser entendido como muito mais do que apenas uma animação infantil, mas também, um espelho da vida atual, na busca ansiosa por saúde integral e sentido de vida, o que corrobora a ideia de Kunstmann: “A cultura popular oferece o espelho ideal para aquilo que para a pessoa em si corresponde à vida e dá um sentido. Em qualquer caso, sem a cultura é impossível entender a vida hoje”.¹²

1.1. O dilema de Joe

O filme se inicia com o som desafinado de uma orquestra em uma aula de música, mostrando uma turma desinteressada pela atividade letiva e um professor resignado com seu trabalho. Uma das alunas toca seu trompete com alguma qualidade musical e logo é ridicularizada pelo restante da turma. Joe, o professor, conta, então, aos alunos, de seu encantamento pelo jazz, executando uma improvisação ao piano, contrapondo-se, assim, sua paixão e competência musical ao marasmo da aula de música na escola.

Esta cena inicial retrata a vida de Joe, musicista apaixonado por jazz desde que seu pai lhe apresentou este estilo musical, ainda na infância. Joe, apesar de ser um bom músico, não se sente realizado profissionalmente como professor escolar. Nem mesmo a efetivação no emprego e a satisfação de sua mãe com esta estabilidade profissional parecem animá-lo, uma vez que o sonho de ser um musicista de profissão tenha ficado no passado. Apenas em breves momentos, quando toca seu piano, o professor se sente pleno, quase como se estivesse em um estado de “transe” musical. Estes estados, nos quais o personagem parece entrar em uma espécie de “transe”, serão muito importantes para o desenrolar do enredo, assim como para a temática deste artigo.

¹² KUNSTMANN, Joachim; REUTER, Ingo (Ed.). *Sinnspiegel: theologische Hermeneutik populärer Kultur*. Paderborn: Ferdinand Schöningh, 2009.

A sorte de Joe parece mudar quando recebe a ligação de um amigo, convidando-o para tocar no show *Altas Notas*, da famosa vocalista de *Soul*, Dorothea Williams. Seu sonho e propósito profissionais parecem finalmente prestes a se realizarem. Após uma breve demonstração de sua performance musical à vocalista Dorothea Williams, Joe é admitido na banda, cujo show aconteceria nos próximos dias. Ele se mostra tão eufórico com a possibilidade e, tomado de tamanha felicidade, não percebe o que ocorre à sua volta. Em sua euforia, voltando desta primeira reunião, Joe é quase atropelado pelo tráfego urbano. Não terá a mesma sorte, porém, quando encontra um bueiro em seu caminho. O professor cai no bueiro aberto e entra em estado de coma.

1.2. Entre a vida e a morte

Abre-se, então, um novo capítulo narrativo no filme. Joe está agora como alguém entre a vida e a morte. Ele encontra-se no chamado Além Vida, sendo conduzido, por uma esteira rolante, em direção a uma grande luz. Percebendo a situação, o professor decide resistir ao destino. Joe não aceita entregar-se à morte, sem antes realizar seu sonho e propósito de ser músico. Na tentativa de fuga, ele cai em uma outra dimensão deste Além Vida, no mundo das novas almas, chamado de Escola da Vida. Ali, pequenas almas, em formato esférico, são instruídas para suas futuras personalidades, na vida na terra. Após terem suas personalidades estabelecidas, são conduzidas, através de uma abertura, para o planeta terra, a fim de nascerem como seres humanos.

Joe, no desespero de voltar para sua vida, tenta jogar-se através desta abertura, mas é conduzido de volta à Escola da Vida. Algo lhe falta para poder retornar e retomar sua vida terrena. Ele, porém, não desiste do seu plano de voltar para casa. Joe descobre que algumas pessoas, antes de irem para a grande luz, são selecionadas como mentoras, para instruírem as novas almas na sua futura missão de vida. O estabelecimento desta missão é sinalizado com o recebimento de um emblema, o qual permite o acesso à terra. Joe vê aqui sua chance, e tenta passar-se por um desses mentores. Assim, furtando o crachá de outra pessoa, ele recebe a incumbência de instruir Vinte e Dois, uma alma que, durante séculos, resiste a tornar-se uma vida na terra.

Desempenhando sua função de mentor, Joe apresenta a Vinte e Dois cenas da sua própria vida. Como em uma exposição de cenas de um filme, a vida de Joe é retratada: uma vida medíocre, frustrada, resignada, marcada por “nãos”. Joe se dá conta de que sua vida foi uma grande ilusão. Vinte e Dois parece sensibilizar-se com Joe e sua trágica vida. Diante dessa triste situação, Vinte e Dois e Joe decidem ajudarem-se mutuamente. A combinação é a seguinte: ela aceita trabalhar para conseguir seu emblema de passe para a vida na terra. Assim, Vinte e Dois pode dar o passe a Joe, permitindo que ele volte à terra, e ela, por sua vez, pode permanecer como alma no lugar onde está.

Joe esforça-se em mostrar a Vinte e Dois várias profissões e atividades que poderiam despertar sua missão e, assim, conseguir o emblema de passe. Nada, porém, a empolga. Sem sucesso, Vinte e Dois leva Joe a outro local no Além Vida, um local em que se pode ver pessoas realizando atividades que transcendem o mundo vivido na terra, elevando as pessoas a um outro estágio. Nestes momentos, as pessoas vivas na terra estão em uma espécie de enlevo, de transe ou de transcendência, a partir de coisas que fazem, como a música, o esporte, a arte, o trabalho... Seus corpos estão na terra, mas suas almas-espíritos estão ali, num estado transcendente. No início do filme, quando Joe tocou piano aos seus alunos, ele havia experimentado este estado de “transe”.

Ao lado deste espaço de experiências transcendentais, porém, há um outro local, o local das almas perdidas. Ao contrário do espaço anterior, o clima aqui é funesto e sombrio. São pessoas ainda vivas, mas absorvidas em suas rotinas, tornando-se seres obscuros, presos em si mesmos, sendo carregados, parecendo monstros de sombras. Aqui também há uma conexão entre o que acontece na vida terrestre e esta outra dimensão da vida.

Neste local, eles encontram o Bicho Grilo, uma daquelas pessoas em “transe”. Na terra, Bicho Grilo é um homem que ganha a vida como uma placa viva, girando uma placa de propaganda para uma determinada loja. Enquanto gira sua placa, ele vive um desses estados de enlevo e transcendência. Nesta condição transcendente, Bicho Grilo ingressa no Além Vida e torna-se o capitão de um navio, cuja função, junto com outras pessoas também neste estado, é resgatar as almas perdidas, que estão no espaço contíguo, como monstros presos em suas rotinas. Após resgatar essas almas de suas rotinas escravizantes, junto com elas, através de meditação, conseguem abrir uma passagem para o retorno destas pessoas à vida na terra. Joe vê aqui, finalmente, uma oportunidade de retornar, através dessa passagem aberta por meio da meditação. Assim, ele esquece a combinação feita com Vinte e Dois e, de forma afobada e precipitada, se joga pela abertura. Vinte e Dois é arrastada junto com ele e ambos caem através da passagem.

1.3. De volta à terra

Na terra, o corpo de Joe jaz em um leito hospitalar. Sobre ele está um gato, usado no momento como terapia alternativa para despertá-lo do coma. Joe e Vinte e Dois caem e tomam posse dos dois corpos, Joe, porém, no corpo do gato, e Vinte e Dois, no corpo de Joe. Assim, em corpos imprevistos, inicia-se uma nova jornada dos dois personagens: viver na terra. Joe segue obstinado em sua missão de realizar seu grande sonho, porém ele está no corpo de um gato. Vinte e Dois, no corpo de Joe, começa a experimentar a vida fazendo coisas triviais, como comer uma pizza ou um pirulito, curtir o ar quente que sai do túnel do metrô, perceber a semente que cai da árvore, ouvir uma aluna de música tocando o trompete, admirar a música tocada por alguém na estação do metrô... Diferente do que imaginava, Vinte e Dois está encantada com a vida no corpo. Joe, porém, no corpo do gato, busca obstinadamente preparar-se para o show, conduzindo Vinte e Dois ao cabeleireiro e até sua mãe para conseguir um novo terno.

Nestes momentos, Vinte e Dois, no corpo de Joe, comporta-se de modo inusitado, impressionando pessoas da convivência de Joe. Vinte e Dois se comporta de uma forma muito diferente daquela que Joe vivia. Ela vive de forma intensa, entusiasmada e espontânea, o que surpreende ao próprio Joe e as pessoas com que ele outrora se relacionava. Vinte e Dois descobre, desta maneira, que a vida na terra não é tão ruim quanto imaginava. Vinte e Dois entende que, nas pequenas experiências, ela encontrou seu propósito. Joe, porém, obstinado em seguir seu propósito de tocar no concerto, a repreende, dizendo que o que ela está experimentando não são propósitos, mas apenas algo trivial da própria vida. Joe percebe, ao mesmo tempo, que ele poderia ser e viver de forma diferente.

Infelizmente, no Além Vida há um meticuloso Contador de pessoas. Este personagem tem a função de contar e controlar a chegada de pessoas, após a vida, no Além Vida. A ausência de Joe leva o Contador a buscar resolver seu problema matemático. Obstinadamente, ele está à procura de Joe, para fechar sua conta. Depois de inúmeras tentativas, o Contador, finalmente,

encontra Joe e Vinte e Dois na terra, e os leva de volta para o Além Vida. Mas, agora, Vinte e Dois está diferente. Ela finalmente descobriu sua missão, seu propósito de viver. Por causa disso, ela recebe seu emblema de passe. Como era o plano inicial, Vinte e Dois, de posse do emblema, o entrega a Joe. Assim, Joe, finalmente, pode apresentar-se no show de Dorothea Williams.

1.4. O desfecho final

De volta à vida na terra, Joe, por fim, apresenta-se no show, de forma espetacular. Seu sonho foi realizado. Após o show, Joe e Dorothea esperam seus táxis defronte à casa de concerto. Joe, porém, parece perturbado com este momento pós-realização do seu propósito. Ele pergunta a Dorothea sobre o que acontece agora, após a euforia da apresentação. A cantora responde que amanhã eles repetem a mesma coisa e assim sucessivamente. Joe parece “cair em si” neste momento e descobrir que o sentido da vida vai além de tocar no tão sonhado espetáculo. Em casa, triste e sem rumo, sentindo a falta de Vinte e Dois, ele coloca, no suporte de partituras do piano, os vários objetos coletados por ela, e lembra os momentos de convivência. Joe lembra, então, da discussão sobre propósitos e sobre a vida, dando-se conta de que o grande propósito é viver a vida, todos os momentos, com intensidade e com sentido. Ele toca uma música ao piano e consegue, assim, entrar em um daqueles estados de “transe” e aceder ao Além Vida.

Lá, através do Bicho Grilo, ele descobre que Vinte e Dois, após a partida de Joe, se tornou uma daquelas almas perdidas. Vinte e Dois ouve em sua memória falas depreciativas, inclusive as de Joe. Com a ajuda do Bicho Grilo, Joe inicia uma nova jornada: tentar resgatá-la, apesar de sua resistência. Depois de muita luta para convencer Vinte e Dois a voltar a ser o que ela era, Joe entrega-lhe a semente da árvore que ela recolheu quando estivera na terra. Este pequeno objeto ativa sua memória e consegue trazê-la de volta ao seu estado de alma. Joe, então, a convida a viver, pois a grande missão e o propósito de tudo é estar prontos para viver. Vinte e Dois lança-se rumo à terra para viver sua vida e Joe, por ter conseguido inspirar Vinte e Dois, tarefa para qual vários outros mentores fracassaram, recebe uma segunda chance de viver.

2. Crenças, emoções e seu papel na saúde

O filme *Soul* apresenta, através de seus dois personagens principais (Joe e a Vinte e Dois), dilemas e questionamentos existenciais ligados à construção de sentido de suas vidas, relacionados ao desejo de ser algo ou alguém. Ambos acreditam que, somente após concretizar ou alcançar determinado propósito, a vida teria sentido. A construção de sentido para Psicologia Cognitivo-Comportamental perpassa pelas crenças e as emoções, por vezes disfuncionais, que, por sua vez, refletem em comportamentos que dificultam a visão de si, do outro e do mundo.¹³

Partindo da perspectiva de sentido da vida, pode-se explicar brevemente duas formas para possíveis interpretações. A primeira forma para entendermos o sentido é o relacionarmos ao sentimento, ou seja, o sentido como resultado emocional que uma pessoa atribui a uma situação, podendo ser sentido de forma positiva ou negativa. Já a segunda forma de interpretação do sentido está relacionada a uma direção, como por exemplo, para cima, para baixo, para a

¹³ BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

esquerda, para a direita, ou ainda para o passado ou o futuro. Com isso, é relevante considerarmos que o estado emocional de uma pessoa influencia a interpretação dos fatos, o julgamento, e podem confundir os pensamentos, por vezes, atrapalhando suas relações e interações com outras pessoas no contexto familiar, social, amoroso, de trabalho, etc.

O estado emocional de uma pessoa também influencia na maneira com que ela se relaciona com os animais, com a natureza e com o mundo. Por fim, o estado emocional pode interferir até na forma que a pessoa se relaciona com ela mesma, na manutenção da sua aparência, sua alimentação, seu corpo, seus limites, etc.¹⁴

Essa forma da pessoa se relacionar com os outros, com o mundo e com ela mesma, muitas vezes, são expressas na forma com que ela se comporta e pensa. Quando estas questões começam a causar sofrimentos ou dificultar as relações, é porque estão atuando na forma de crenças disfuncionais. A Psicologia baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) afirma que as crenças disfuncionais podem ser entendidas como crenças intermediárias ou crenças nucleares.¹⁵

As crenças intermediárias são entendidas como um mecanismo de sobrevivência, que tem a função de auxiliar as pessoas a encarar e se defender da ativação, muitas vezes dolorosa, das crenças nucleares.¹⁶ As crenças intermediárias são alimentadas por regras que a própria pessoa cria para conviver com as crenças nucleares. Por fim, elas são suposições realizadas em relação a um determinado contexto, tendo como base regras e atitudes psicoemocionais que não estão relacionadas diretamente com a situação.¹⁷

Já as crenças nucleares surgem na infância e são influenciadas na relação com os adultos. Note-se que as crenças centrais são baseadas em experiências que tiveram impacto sobre o sujeito. Estas experiências modelam o estilo de pensamento, favorecendo a ocorrência de interpretações errôneas que contribuirão para a formação de crenças nucleares disfuncionais.¹⁸ Elas também estão ligadas à percepção da falta de amor, amparo e valor.¹⁹

As crenças nucleares disfuncionais podem ser divididas em três grupos. O primeiro é chamado de crenças nucleares de desamparo. Elas estão relacionadas às crenças sobre ser impotente, carente, frágil, vulnerável. O segundo grupo é chamado de crenças nucleares de desamor. Elas estão relacionadas às crenças sobre ser incapaz de ser amado, imperfeito, abandonado, rejeitado. Já o terceiro grupo é chamado de crenças nucleares de desvalor e estão relacionadas às crenças sobre ser sem valor, fracassado, incompetente, defeituoso, podendo levar a uma projeção desesperançosa.²⁰

¹⁴ BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. *Terapia Cognitiva da Depressão*. Porto Alegre: Artmed, 1997.

¹⁵ BECK, 2022.

¹⁶ RANGÉ, B. *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

¹⁷ DEHANOV, Sara et al. Terapia cognitivo-comportamental na perturbação dismórfica corporal: modelos propostos e eficácia. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 20, n. 3, p. 618-629, 2019.

¹⁸ BARROS, J. R. F., DUARTE, M. G. DE O., LOPES, A. P. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento de pacientes com dor crônica. *Caderno De Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde*, Alagoas, v. 2, n. 2, p. 77-90, 2014.

¹⁹ TEODORO, M. L. M.; OHNO, P.M.; FROESELER, M. V. G. Estrutura fatorial e propriedades psicométricas do Inventário da Tríade Cognitiva. *Psicol. teor. prát.*, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 87-99, abr. 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872016000100007&lng=pt&nrm=iso.

²⁰ KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 30, n. 2, p. 54-64, 2008. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acesso em: 26 jun. 2021; FERREIRA, W. J. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. *Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 5, n. 9, p. 618-630, 8 set. 2020.

As crenças nucleares limitam o repertório de opções criativas para lidar com situações do dia a dia, fazendo com que a pessoa não consiga sair do “piloto automático”.²¹ Neste sentido, o artigo utiliza aqui o filme para refletir sobre a relevância da gestão das emoções e o equilíbrio psicológico na saúde das pessoas, bem como relacionar o benefício da espiritualidade na construção deste processo.

Como já apontamos acima, a forma de entendimento destas questões relacionadas às crenças e às emoções, no presente artigo, está fundamentada na Psicologia Cognitivo-Comportamental (TCC). A terapia comportamental se baseia, principalmente, na aplicação sistemática da aprendizagem para a modificação do comportamento.²² O modelo cognitivo de Beck parte do pressuposto que cada pessoa processa e entende a realidade de forma única e isso influencia as suas estratégias emocionais e comportamentais.²³ Esse processamento e entendimento pode ativar pensamentos disfuncionais, o que influencia no humor, no comportamento e no pensamento das pessoas, levando a possíveis transtornos como ansiedade, estresse, depressão.²⁴

O processamento e entendimento das situações são, muitas vezes, interpretados pelos pensamentos automáticos. Os pensamentos automáticos exercem a função de verificar se a interpretação que uma pessoa realiza frente a uma situação está alinhado com os fatos reais ou se estão disfuncionais. Isto é necessário para reconhecer os processamentos automáticos das informações e, desta forma, verificar a existência de algum nível de sofrimento psicológico e emocional.²⁵

Na esteira de todo este processo estão as emoções. Todo ser humano, certamente, terá que lidar com situações estressoras ao longo da vida, ativando as emoções como estratégia de enfrentamento. Emoções contribuem no processo de avaliação de possíveis respostas para algumas situações e servem como recursos utilizados de forma adaptativas, relevantes para a sobrevivência.²⁶ As emoções são ativadas independentemente da idade, escolaridade, cultura, religião ou etnia e auxiliam no desenvolvimento da aprendizagem, bem como no desenvolvimento biopsicológico.²⁷ Estudos apontam que as emoções e suas expressões impactam na forma como o indivíduo se relaciona com os outros e com o mundo, modificando as opções de ações de forma positiva ou negativa.²⁸

²¹ GATTI, Priscila Vargas; MENDES, Ana Irene Fonseca. As contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a prevenção do suicídio em pacientes com depressão: revisão narrativa. *Rev. bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 83-91, jun. 2020.

²² ZAKHOUR, Stephanie. *et al.* *Cognitive-behavioral therapy for treatment-resistant depression in adults and adolescents: a systematic review*. Porto Alegre: Trends Psychiatry Psychother, 2020.

²³ BECK A. T. Cognition, affect, and psychopathology. *Arch Gen Psychiatry*, v. 24, n. 6, p. 495-500, 1971.

²⁴ WRIGHT J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed, 2018.

²⁵ GOMES, H. V. O Manejo Clínico Cognitivo Comportamental no Tratamento de Transtornos Depressivos. *Psicologia: O portal dos Psicólogos*. Universidade Federal de Piauí. 2019. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1359.pdf>.

²⁶ LEAHY, L. R.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, A. L. *Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

²⁷ SALES, Lilian. Emoções e afetos na controvérsia sobre a anencefalia. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v. 35, n. 103, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1590/3510305/2020>.

²⁸ KROEFF, Renata Fischer da Silveira; MARASCHIN, Cleci. Coengendramento entre cognição e emoção em um jogo móvel locativo. *Psicologia & Sociedade*, v. 32, p. 1-18, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32191144>.

Por fim, pode-se observar no filme *Soul*, principalmente nas personagens principais, alguns comportamentos, emoções e dilemas do ser humano e através da linha da Psicologia Cognitivo-Comportamental, apresentar uma forma de compreender tais processos cognitivos, como o “poder” do pensamento, raciocínios, juízo crítico e tomada de decisões, e suas formas de funcionamento, representados pelos pensamentos automáticos, crenças e padrões disfuncionais de visão de si mesmo, do mundo e do futuro. Também de como as emoções podem influenciar todo esse processo, que foram representados e percebidos nos personagens ao longo do filme.

3. Espiritualidade e saúde

O filme *Soul*, como o próprio nome (*alma*) sugere, aborda temas explicitamente relacionados à espiritualidade religiosa ou à religiosidade, como a vida após a morte, o céu, o dualismo alma e corpo. Não são estes temas, porém, que se pretende focar neste artigo. Mas, sim, abordar a espiritualidade como espaço de busca de sentido, propósito e, conseqüentemente, como exercício de bem-estar e saúde integral. Estudos e eventos acadêmicos recentes²⁹ têm apontado para uma relação muito próxima entre espiritualidade e saúde física e emocional.

Nestes estudos há uma clara diferenciação entre religião e espiritualidade.

Espiritualidade envolve o domínio existencial, a essência do que é ser humano, direciona questões sobre o significado da vida, reflexão e a busca pessoal está relacionada com o transcendente ou o sagrado, não sendo assim, um sinônimo de uma doutrina religiosa.³⁰

Ou seja, espiritualidade é entendida como uma dimensão intrínseca do ser humano, relacionada a uma busca por um significado último da existência, como aponta Koenig:

[...] a definição de espiritualidade é baseada na busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivos da vida. Esse significado pode ser encontrado na religião, mas, muitas vezes, pode ser mais amplo do que isso, incluindo a relação com uma figura divina ou com a transcendência, relações com os outros, bem como a espiritualidade encontrada na natureza, na arte e no pensamento racional.³¹

A espiritualidade está diretamente relacionada à capacidade humana de interrogar e de buscar uma resposta que faça sentido. Esta busca pode encontrar nos sistemas religiosos uma resposta, mas não se restringe apenas a estes sistemas. A espiritualidade abre espaço para a interrogação sobre temas fundamentais da existência, impulsionando, assim, o ser humano para

²⁹ MONTEIRO et al. Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. *Bol. – Acad. Paul. Psicol.*, São Paulo, v. 40, n. 98, jan./jun. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100014; INOUE, Thais Martins; VECINA, Marion Vecina Arcuri. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura. *Health Sci Inst*, v. 35, n. 2, p. 127-130, 2017; LEMOS, Carolina Teles; MARTINS FILHO, José Reinaldo F. (Orgs.). *Religião, espiritualidade e saúde: os sentidos do viver e do morrer*. Belo Horizonte: Senso, 2020.

³⁰ INOUE; VECINA, 2017, p. 128.

³¹ KOENIG, Harold G. *Medicina, Religião e Saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.

a busca de sentido. A religiosidade, por sua vez, expressa-se no espaço das respostas para as questões existenciais de origem espiritual.³²

O grupo de trabalho europeu sobre cuidados paliativos e espiritualidade, p. ex., chegou a um consenso na definição de espiritualidade como

[...] a dimensão dinâmica da vida humana relativa ao modo como as pessoas (indivíduos e comunidades) experienciam, expressam e/ ou buscam sentido, propósito e transcendência, e o modo como elas se conectam com o momento, consigo mesmas, com os outros, com a natureza, com o significativo e/ou o sagrado. A espiritualidade é manifesta através de crenças, valores, tradições e prática.³³

É neste sentido que está a inclusão feita pela OMS da espiritualidade em sua definição de saúde como dimensão fundamental para garantir o bem-estar, pois: “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.”³⁴

Segundo Esperandio³⁵, três aspectos de consenso internacional podem ser destacados na definição sobre espiritualidade: 1) seu caráter dinâmico; 2) a questão da busca de sentido e propósito; 3) o aspecto da conexão consigo, com o outro e com algo mais amplo (cosmos, natureza ou uma transcendência). Esta perspectiva da espiritualidade encontra forte ressonância na logoterapia. “Para a logoterapia, a busca de sentido na vida da pessoa é a principal força motivadora no ser humano”³⁶ e esta força se origina na dimensão intrínseca, transcendente e total do humano, a espiritualidade.³⁷

Em seu artigo sobre Espiritualidade e saúde na Logoterapia de Viktor Frankl, Carrara³⁸ aborda a perda de sentido pessoal como uma neurose coletiva, a neurose noogênica dos tempos atuais e reforça a compreensão da espiritualidade como algo intrínseco no ser humano, como inconsciente espiritual, um dos meios de restabelecer o sentido e, assim, abrir possibilidade de saúde.

E, por fim, a espiritualidade não é algo apenas da esfera individual. A espiritualidade não está relacionada apenas a processos psicológicos intrínsecos do ser humano, mas tem forte relação com o contexto e a maneira como vivemos, como percebemos a própria vida e o sentido que lhe damos. Ou seja, a espiritualidade não tem um sentido em si mesma, mas compõe aquilo que irá garantir saúde integral, saúde psico-espiritual. Esta é a espiritualidade que está presente no filme *Soul*, a espiritualidade como dimensão humana de busca de algo mais e busca por um sentido e um propósito na própria vida.

³² ESPERANDIO, Mary Rute Gomes. Espiritualidade no contexto da saúde: uma questão de saúde pública? In: LEMOS, Carolina Teles; MARTINS FILHO, José Reinaldo F. (Orgs.). *Religião, espiritualidade e saúde: os sentidos do viver e do morrer*. Belo Horizonte: Senso, 2020. p. 156-172.

³³ NOLAN, S.; SALTMARSH, P.; LEGET, C. J. W. *Spiritual care in palliative care: Working towards an EAPC task force*. European Journal of Palliative Care, 2011.

³⁴ Citado por INOUE; VECINA, 2017, p. 127.

³⁵ ESPERANDIO, 2020, p. 161.

³⁶ FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. 24. ed. São Leopoldo/Petrópolis: Sinodal/Vozes, 2007.

³⁷ FRANKL, Viktor E. *A presença ignorada de Deus*. 10. ed. São Leopoldo/Petrópolis: Sinodal/Vozes, 2007b.

³⁸ CARRARA, Paulo Sérgio. Espiritualidade e saúde na logoterapia de Viktor Frankl. *Interações*, Belo Horizonte, v. 11, n. 20, p. 66-84, jul./dez. 2016.

4. *Soul* e a saúde psico-espiritual

O filme *Soul* nos apresenta dois personagens que vivem de maneira incompleta, Joe e Vinte e Dois. Joe vive sem uma “alma”, um sentido de vida mais profundo e abrangente. Ele colocou todas as suas expectativas de sentido de ser um músico de plateia, o que já configura em uma crença nuclear. Esta é sua missão de vida. Quando alcança esta meta, porém, cai num profundo vazio de sentido. Vinte e Dois, “uma alma sem corpo”, não quer viver a vida, viver um corpo. Quando experimenta a vida e precisa retornar a ser alma, recolhe-se em si mesma, vivendo das memórias negativas, que alimentam sua crença nuclear. Nas peripécias da trama, os dois conseguem experimentar trocas, encarar e dar voz às suas emoções e viver uma integração de sentido com a vida. Experimentam, assim, um estado de saúde psico-espiritual.

Carrara, com base em Frankl, assinalou quatro sintomas para a neurose existencial, noo-gênica que se apontou acima: a atitude provisória de viver apenas o presente, sem apostar no futuro; o fatalismo, que vê o destino como uma força que tudo arrasta, não permitindo à pessoa a liberdade para decidir; a atitude coletivista de se deixar levar pela opinião de uma maioria; e o fanatismo de tentar alcançar determinada meta sem limites e responsabilidades.³⁹

Vemos quase todos esses sintomas em Joe e Vinte e Dois. Joe vive sua vida no chamado “piloto automático”, sem projetos futuros, deixando-se levar pela corrente num trabalho que não lhe realiza como pessoa e profissional, submisso às intervenções de sua mãe, vivendo de breves momentos de satisfação com sua música e colocando todas as suas expectativas em uma única meta, o show. Ele vive uma vida de ilusão, como ele mesmo irá constatar vendo sua vida de fora. Na verdade, Joe já é um “desalmado” mesmo antes de acidentarse e entrar em coma.

Vinte e Dois, por sua vez, vive apenas o presente, tem medo de arriscar-se, experimentar as emoções e sentidos, não quer decidir, por isso não consegue descobrir seu propósito, sua identidade, sua vida. Aceita a fatalidade de viver sem história e sem nome. Pode-se perceber que ambos apresentam pensamentos e comportamentos disfuncionais, ou seja, seu padrão de funcionamento foi adaptativo por uma determinada fase em sua vida, trazendo até alguns benefícios. Entretanto, o tempo passou, as pessoas e almas mudaram, desenvolveram novas habilidades e seguiram o fluxo da vida, mas Joe e Vinte e Dois permaneceram com seus pensamentos rígidos e inflexíveis, se esquivando e, muitas vezes, não conseguindo perceber e aceitar as coisas sob uma nova perspectiva, pois, estão “ruminando” pensamentos que são alimentados por emoções negativas e perdendo, assim, o sentido da vida.

“Para curar-se, a pessoa em conflito psicológico deve conferir sentido à própria vida com alguma coisa que está para além dela mesma, de seu ego doente.”⁴⁰ Este processo de aceitação acontece em pelo menos dois momentos. Em primeiro lugar, quando Joe, após o concerto, se dá conta de que o propósito da vida é a própria vida, na maneira como experimentamos as emoções ativadas em momentos corriqueiros, como saborear a comida, desfrutar da companhia de pessoas, viver os momentos com atenção plena. Depois, a aceitação acontece também quando ele se importa com Vinte e Dois, a alma, e devolve-lhe a possibilidade de viver, ou seja, abre mão de si por amor a ela.

³⁹ CARRARA, 2016.

⁴⁰ CARRARA, 2016, p. 74.

Para Vinte e Dois, o processo de aceitação começa quando ela se comove com a vida não vivida de Joe e decide ajudá-lo. Também quando ela vive de forma intensa suas emoções no corpo de Joe, e percebe que aquilo que ela temia não é tão ruim, pois em momento algum o corpo limita suas experiências, pelo contrário, o corpo representa seu espaço no mundo e na vida. Ambos os personagens, através da trama, têm a possibilidade de perceberem-se a si mesmos. Joe percebe-se a si na exposição de sua vida, e dá-se conta de que sua vida foi uma grande ilusão. No corpo do gato, ele vê sua vida de fora e percebe que poderia ser diferente, poderia explorar outras oportunidades, viver outras emoções e enfrentar situações adversas. Ele percebeu que viveu a vida inteira com um foco, um propósito, e que só seria feliz e estaria realizado pessoalmente e profissionalmente quando o atingisse. Isso consumiu sua alegria e fez com que ele não se permitisse “saborear” o gosto pelas outras coisas até alcançar sua conquista, que era unicamente o concerto.

Esta descoberta tem relação com aquilo que Dorothea Williams lhe narra após o show. Ela conta a história de um peixe que pergunta onde está o oceano, sem se dar conta de que está imerso nele. Como irá apontar Carrara, a pessoa permanece cativa a suas necessidades hedonistas e egoístas e, por isso, sente-se vazia e psicologicamente doente: “Só abrindo-se a um sentido que implica tarefas realizáveis, que têm a ver com a alteridade, a realização de um projeto válido em si mesmo, a pessoa consegue reaver saúde e enfrentar corajosamente as dificuldades da vida.”⁴¹

O filme retrata, assim, nos dois personagens, o mal-estar psico-espiritual do ser humano pós-moderno. Os personagens não sofrem de doença física ou transtornos psicológicos, mas sofrem de suas próprias vidas. A “vontade de sentido” está suprimida.⁴² Interessante que são as situações de crise, como o acidente de Joe, as confusões em que os dois personagens se envolvem no Além Vida, os corpos trocados, as decepções e frustrações, que irão possibilitar o dar-se conta de si e encontrar uma razão mais profunda para a vida. A busca por saúde psico-espiritual se nutre, portanto, das crises e das situações adversas. O estado de saúde psico-espiritual se dá na maneira como percebemos e sentimos a dinâmica da própria vida.

E, um último aspecto a ser considerado, é o fato de que o despertar da espiritualidade, assim como o equilíbrio psicológico e emocional, ou seja, o estado de saúde psico-espiritual, podem ser, até certo ponto, processos individualizados e conquistados por conta própria, mas, em determinadas situações, este processo ocorre na interação com o outro, ou através da intervenção de guias e orientadores como agentes de saúde, ampliando-o e expandindo-o.

No caso do filme, isso fica muito evidente na figura do capitão Bicho Grilo. Ele, com sua equipe e seu barco, resgata as almas perdidas e as liberta de sua prisão em si mesmas, suas profissões, suas vidas desconectadas e exaustivas. Esta equipe oportuniza momentos de reflexão, de meditação e de atenção plena, que conectam as pessoas ao todo da vida, independente do que fazem profissionalmente ou da situação emocional em que se encontram. São, assim, verdadeiros agentes de saúde psico-espiritual, na sua tarefa de resgate da “alma humana”.

⁴¹ CARRARA, 2016, p. 74.

⁴² CARRARA, 2016, p. 66.

Considerações finais

O filme *Soul*, como um espelho da cultura contemporânea, expressa o adoecimento de grande parte das pessoas, por não conseguirem viver com sentido aquilo que fazem e aquilo que vivem. Ao mesmo tempo, a animação indica possibilidades de enfrentamento dessa situação, através de uma mudança na percepção das crenças e do dar-se conta de todas as emoções e sentimentos como processo de construção de sentido e de propósito, como vivência da saúde como um estado de conexão plena e integridade de vida, como saúde psico-espiritual.

Referências

- ADAM, Júlio César. Religião vivida e teologia prática: possibilidades de relacionamento no contexto brasileiro. *Perspectiva Teológica*, Belo Horizonte, v. 51, p. 311-328, 2019.
- ÁLVAREZ, Francisco. *Teologia da Saúde*. São Paulo: Paulinas; Centro Universitário São Camilo, 2013.
- BARROS, J. R. F., DUARTE, M. G. DE O., LOPES, A. P. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento de pacientes com dor crônica. *Caderno De Graduação – Ciências Biológicas E Da Saúde*, Alagoas, v. 2, n. 2, p. 77-90, 2014.
- BECK A. T. Cognition, affect, and psychopathology. *Arch Gen Psychiatry*, v. 24, n. 6, p. 495-500, 1971.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. *Terapia Cognitiva da Depressão*. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- CARRARA, Paulo Sérgio. Espiritualidade e saúde na logoterapia de Viktor Frankl. *Interações*, Belo Horizonte, v. 11, n. 20, p. 66-84, jul./dez. 2016.
- DE SOUZA et al. Novas mídias e saúde mental: exposição à mídia durante a pandemia COVID-19. *Revista Científic@ Universitas*, Itajubá v. 8, n. 1, p. 66-77, 2021. Disponível em <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/781>.
- DEHANOV, Sara et al. Terapia cognitivo-comportamental na perturbação dismórfica corporal: modelos propostos e eficácia. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 20, n. 3, p. 618-629, 2019.
- ESPERANDIO, Mary Rute Gomes. Espiritualidade no contexto da saúde: uma questão de saúde pública? In: LEMOS, Carolina Teles; MARTINS FILHO, José Reinaldo F. (Orgs.). *Religião, espiritualidade e saúde: os sentidos do viver e do morrer*. Belo Horizonte: Senso, 2020. p. 156-172.
- FERREIRA, W. J. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. *Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 5, n. 9, p. 618-630, 8 set. 2020.
- FRANKL, Viktor E. *A presença ignorada de Deus*. 10. ed. São Leopoldo/Petrópolis: Sinodal/Vozes, 2007b.
- FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. 24. ed. São Leopoldo/Petrópolis: Sinodal/Vozes, 2007.
- GATTI, Priscila Vargas; MENDES, Ana Irene Fonseca. As contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a prevenção do suicídio em pacientes com depressão: revisão narrativa. *Rev. bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 83-91, jun. 2020.

- GOMES, H. V. O Manejo Clínico Cognitivo Comportamental no Tratamento de Transtornos Depressivos. *Psicologia: O portal dos Psicólogos*. Universidade Federal de Piauí. 2019. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1359.pdf>.
- INOUE, Thais Martins; VECINA, Marion Vecina Arcuri. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura. *Health Sci Inst*, v. 35, n. 2, p. 127-130, 2017.
- KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 30, n. 2, p. 54-64, 2008. Disponível em <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>.
- KOENIG, Harold G. *Medicina, Religião e Saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.
- KROEFF, Renata Fischer da Silveira; MARASCHIN, Cleci. Coengendramento entre cognição e emoção em um jogo móvel locativo. *Psicologia & Sociedade*, v. 32, p. 1-18, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32191144>.
- KUNSTMANN, Joachim; REUTER, Ingo (Ed.). *Sinnspiegel: theologische Hermeneutik populärer Kultur*. Paderborn: Ferdinand Schöningh, 2009.
- LEAHY, L. R.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, A. L. *Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- LEMOS, Carolina Teles; MARTINS FILHO, José Reinaldo F. (Orgs.). *Religião, espiritualidade e saúde: os sentidos do viver e do morrer*. Belo Horizonte: Senso, 2020.
- MONTEIRO et al. Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no brasil: uma revisão. *Bol. – Acad. Paul. Psicol*, São Paulo, v. 40, n. 98, jan./jun. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100014.
- NOLAN, S.; SALTMARSH, P.; LEGET, C. J. W. Spiritual care in palliative care: Working towards an EAPC task force. *European Journal of Palliative Care*, 2011.
- PUNTEL, C.; ADAM, J. C. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61(1), 2021, 239-255.
- RANGÉ, B. *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- SALES, Lilian. Emoções e afetos na controvérsia sobre a anencefalia. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v. 35, n. 103, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1590/3510305/2020>.
- SOUL. Direção de Pete Docter e Kemp Powers. Estados Unidos da América: Walt Disney Pictures, 2020, (107 min.).
- TEIXEIRA, Paulo Tadeu Ferreira. A terapia cognitiva comportamental e a relevância no processo terapêutico. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, ano 06, v. 1, n. 03, p. 86-97, 2021. Disponível em <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva> 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva.
- TEODORO, M. L. M.; OHNO, P.M.; FROESELER, M. V. G. Estrutura fatorial e propriedades psicométricas do Inventário da Tríade Cognitiva. *Psicol. teor. prá.*, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 87-99, abr. 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872016000100007&lng=pt&nrm=iso.
- VANOYE, F.; GOLIOT-LÉTÉ, A. *Ensaio sobre a análise filmica*. 7. ed. Campinas: Papirus, 2012.
- WRIGHT J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed, 2018.

ZAKHOUR, Stephanie. *et al. Cognitive-behavioral therapy for treatment-resistant depression in adults and adolescents: a systematic review*. Porto Alegre: Trends Psychiatry Psychother, 2020.

Submetido em: 07/08/2023

Aprovado em: 17/11/2023