

## A ESPIRITUALIDADE NO PROCESSO DE ENFRENTAMENTO DO LUTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Joélcio Saibot<sup>1</sup>

Jaqueline Puquevis de Souza<sup>2</sup>

20

**RESUMO:** O presente estudo busca analisar o luto e suas fases e como a espiritualidade pode auxiliar no processo de seu enfrentamento. Na literatura psicológica, o luto é entendido como um processo vivido frente a perdas significativas da vida. Essas perdas exigem um processo de ressignificação frente àquele ser que foi perdido e se dará de forma individual. A partir de uma revisão bibliográfica sobre os temas de luto e de espiritualidade, buscou-se compreender as possíveis influências da espiritualidade no processo de enfrentamento do luto, compreendendo a espiritualidade não como práticas religiosas institucionalizadas, mas como fonte de sentido de vida. Assim, é preciso compreender o sentido de vida e de morte para cada indivíduo considerando a cultura em que está inserido. Os resultados dessa pesquisa apontam que, no processo de aceitação da morte de alguém, a espiritualidade auxilia na ressignificação da vida agora sem a pessoa recém-perdida. Cultivar uma espiritualidade não evita o processo do luto, mas dá coragem e permite que a pessoa entre nesse processo vivenciando os sentimentos e elaborando novas formas de dar continuidade e agregando conceitos novos à própria vida.

**Palavras-chave:** Luto; Espiritualidade; Ressignificação

**ABSTRACT:** The present study seeks to analyze the grief and its stages and how spirituality can assist with its confrontation process. In the psychological literature, grief is understood as a process faced after significant losses in life. These losses require a resignification process before the being that was lost and will be done in an individual way. From a bibliographic review about the themes of grief and spirituality, sought to comprehend the possible influences of spirituality in the process of facing grief, understanding spirituality not as institutionalised religious practices, but as a source of life meaning. Thus, it is necessary to understand the meaning of life and death for each individual considering the culture in which they are inserted. The findings of this research point that, in the process of accepting somebody's death, spirituality helps with the resignification of life, now without the recently deceased person. Cultivate a spirituality does not prevent from the grief process,

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade Guairacá, Guarapuava/PR. E-mail: jlsbt@hotmail.com.

<sup>2</sup> Mestre em Educação, professora titular do Colegiado de Psicologia da Faculdade Guairacá, Guarapuava/PR. E-mail: jaquepuquevis@yahoo.com.br.

but it gives the courage and allows the person to enter in this process, experiencing the feelings and developing new ways of giving continuity and adding new concepts to their own life.  
**Key words:** Grief, Spirituality, Resignification

## INTRODUÇÃO

A evolução da humanidade e novas ideologias presentes na modernidade e na contemporaneidade alteram a concepção de mundo do homem e as relações que a perpassam. Com o avanço científico e industrial, o homem entendido aos moldes de uma máquina tem desordenado as normas e os valores sociais. Nessa visão, a dimensão espiritual foi deixada de lado. Este homem atual, segmentado e capitalista, muitas vezes está disposto a ignorar uma presença maior e a “[...] descartar a dimensão espiritual na questão da saúde [e] fragmenta o humano. Historicamente, o interesse sobre a alma é substituído pelo dualismo mente e corpo, proposto por Descartes” (MONTEIRO; ROCHA JÚNIOR, 2017, p. 15). Percebe-se que, mesmo esse homem evoluído e moderno, diante das adversidades e das problemáticas que a vida apresentava, não deixava de viver uma religiosidade/espiritualidade e essa vivência influenciava o seu agir, a sua forma de se colocar no mundo.

O objetivo deste estudo é o de compreender o papel da religiosidade/espiritualidade no processo de enfrentamento do luto. Para isso, buscou-se identificar as fases vivenciadas no luto bem como uma aproximação com os conceitos de espiritualidade e de religiosidade mediante consulta à literatura psicológica. Por fim, utilizando pesquisas bibliográficas sobre o tema, foi possível criar um entendimento sobre como a espiritualidade pode auxiliar no processo de enfrentamento do luto.

Então, inicialmente, cabe questionar: –Afinal, o que é espiritualidade? ou –Espiritualidade é sinônimo de religiosidade? Segundo Schelder (2013), espiritualidade se refere à forma como a pessoa se relaciona como o sobrenatural e a religiosidade é a parte institucionalizada de uma espiritualidade. Dessa forma, ser uma pessoa espiritualizada não significa ser alguém religioso.

Considerar a dimensão espiritual do indivíduo requer uma mudança na forma de o ver e de entendê-lo. Pode-se dizer que “[...] a fé é um atributo essencial da existência” (PEREIRA, 2003, p. 23), de modo que não se pode separar a dimensão espiritual do ser humano. Miranda, Lanna e Felipe (2015) relembram que a espiritualidade é uma dimensão do ser humano que busca

sentido para a sua existência e influencia a sua forma de se comportar, o seu modo de viver, a maneira de como se relacionar com os outros.

A manifestação da espiritualidade pode ocorrer em diversos momentos da vida. Segundo Beck e Lopes (2007), a espiritualidade, a noção de Ser Superior e a busca por sentido de vida estão presentes na vida do ser humano, principalmente em momentos de dificuldades. A espiritualidade aparece como um recurso utilizado pelas pessoas para dar sentido à sua própria existência e ajudar a enfrentar situações conturbadas e difíceis na sua vida. Freire e Moreira (2003) relatam que as experiências religiosas e a espiritualidade estão presentes nos atendimentos aos pacientes, pois os pacientes trazem, em suas histórias, experiências do sagrado. A partir desses relatos não há como não considerar essas dimensões ao assistir os pacientes, pois elas influenciam a vida cotidiana deles.

Segundo Miranda, Lanna e Felipe (2015), diante desta discussão, as próprias entidades que discutem a saúde têm considerado a influência da espiritualidade no processo da saúde das pessoas. Em 1988, a Organização Mundial da Saúde adotou, em suas novas diretrizes, o aspecto espiritual em seu conceito multidimensional de saúde. Diante disso, muitos profissionais passaram a adotar essa perspectiva de ser humano como bio-psico-social-espiritual.

Dessa forma, a espiritualidade ganha relevância na vida pessoal: “Conforme a World Health Organization (1998), o bem-estar espiritual é uma dimensão do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais. Assim, a OMS (1998) incluiu o domínio da espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais (formado por 100 itens) em seu instrumento de avaliação da qualidade de vida, o WHOQOL SRPB” (MIRANDA; LANNA; FELIPPE, 2015, p. 873). Também no Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais – V (DSM-V), na Seção III – Instrumentos de Avaliação e Modelos Emergentes, no item da Formação Cultural, está dito que é preciso compreender o contexto cultural da vivência da doença, avaliação diagnóstica e tratamento efetivo. Aqui, a noção de cultura

[...] inclui linguagem, religião e espiritualidade, estruturas familiares, estágios do ciclo da vida, rituais cerimoniais e costumes, bem como os sistemas morais e legais. Culturas são sistemas abertos e dinâmicos que passam por mudanças contínuas ao longo do tempo; no mundo contemporâneo, a maioria dos indivíduos e grupos está exposta a múltiplas culturas, as quais são usadas por eles para moldar suas próprias identidades e dar um sentido àquilo que é vivido. (DSM –V, 2014, p. 751).

Este ensaio teórico busca, então, num primeiro momento, discutir conceitualmente espiritualidade e religiosidade, trazendo à tona as diferenças e os equívocos existentes na temática. Num segundo momento, faz alusão ao conceito e ao desenvolvimento do processo de luto, aí avocando a espiritualidade como forma de enfrentamento. Fecham-se as considerações analisando a espiritualidade no enfrentamento do luto.

## 1. METODOLOGIA

Para a elaboração do estudo foi realizada uma revisão de literatura, configurada como um tipo de pesquisa pela análise da produção bibliográfica a respeito de um determinado tema e situada em um período específico. Procura-se, mediante este tipo de pesquisa, inicialmente formular uma visão geral sobre os temas abordados na área do conhecimento em questão. Feito isso, o foco é o de elucidar evidências de novas ideias e reflexões a partir daquilo que esteja recebendo maior ou menor ênfase na literatura selecionada (NORONHA; FERREIRA, 2000).

O processo de coleta de dados aconteceu pela leitura de livros, de dissertações e de artigos publicados em periódicos científicos desde 2005 até novembro de 2017, conforme verificado nas bases de dados Scielo e PePSIC. O objetivo da pesquisa não foi somente a repetição de dados coletados, mas apresentar contribuições sobre o tema, principalmente na área da Psicologia.

Os descritores utilizados para a pesquisa foram compostos por palavras como: luto, elaboração do luto, enfrentamento do luto, espiritualidade, religião, religiosidade, psicologia. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados em periódicos científicos em português que avaliassem os objetivos deste estudo. Foram excluídos artigos teóricos de opinião e comentários encontrados pelas palavras-chave acima, mas que não condiziam com as temáticas propostas.

## 2. CONCEITOS E CONTRADIÇÕES ENTRE ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE

Os termos “espiritualidade” e “religiosidade” estão sendo muito utilizados em nossos dias. Alguns autores diferenciam o termo do outro e outros os colocam como sinônimos, assim “[...] não vendo necessidade de diferenciá-los, argumentando que eles possuem a mesma origem e função” (ALMEIDA, 2014, p. 80).

Embora os conceitos de espiritualidade e de religiosidade sejam utilizados como sinônimos, eles trazem diferenças significativas, pois uma pessoa repleta de espiritualidade não necessariamente é uma pessoa religiosa: “O termo espiritualidade deriva do latim *spiritus*, que significa a parte essencial da pessoa que controla a mente e o corpo, tudo aquilo que traz significado e propósito para a vida das pessoas” (SCHLEDER, 2013, p. 72). Por sua vez, a religião é a crença em um ser que organiza todo o universo e estabelece normas de ação e de conduta das pessoas: “É um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos designados para facilitar o acesso ao sagrado, ao transcendente (Deus, Força Maior, Verdade Suprema)” (SCHLEDER, 2013, p. 72).

Dessa forma, espiritualidade permite o contato com o sagrado ou com o transcendente que auxilia na passagem ou na superação de momentos fundamentais ou difíceis da vida de uma pessoa, podendo ou não ter rituais e dogmas estabelecidos: “A espiritualidade, de uma forma geral, é possível dar sentido à vida e aos acontecimentos que permeiam a existência, amenizando os conflitos decorrentes de uma situação que surge de forma inesperada e com sofrimento” (ALVES et al., 2016, p. 1322). Assim, espiritualidade é um conceito mais amplo que religião/religiosidade, pois é uma forma individual de dar sentido para a própria existência.

Almeida (2014) lembra que a espiritualidade se coloca para além da religião por colocar o homem em busca de sentido para a sua existência. A espiritualidade seria a atitude de como a pessoa se coloca frente às situações cotidianas da vida. Nessa mesma linha de pensamento, vemos que

[...] o termo espiritualidade designa toda vivência que pode produzir mudança profunda no interior do homem e o leva à integração pessoal e à integração com outros homens [...] a espiritualidade tem ralação com valores e significados e pertence a todo homem, embora ela não seja cultivada por todo homem. Ela é própria do homem, mas nem todos fazem dela direcionadora da vida deles. (GIOVANETTI, 2005, p. 138).

O termo espiritualidade não está fechado de forma dogmática e por isso permite várias interpretações e discussões sobre o seu significado. Essa variedade de conceituação sobre espiritualidade pode ser percebida pelos profissionais de saúde ao escutar os conceitos trazidos pelos pacientes. Foi diante dessa diversidade de definições que a espiritualidade foi ampliada de forma a incluir aspectos da vida das pessoas que não tinham ligações com as religiões: “Espiritualidade tornou-se um termo popular e flexível, sobretudo em círculos acadêmicos seculares, devido à sua imprecisão de autodefinição. Esse termo pode incluir a todos, mesmo os não religiosos” (KOENING, 2012, p. 12).

A espiritualidade traz ao homem de fé o sentimento de esperança, de lançar-se para além do mundo material que o cerca: “A fé oferece uma certeza impossível de ser oferecida pela ciência” (MARTINS, 2007, p. 178). Ela também permite que o homem encontre sentido até mesmo diante da dor e do sofrimento que podem ser disparados pela vivência do luto.

### 3. LUTO: PERCURSO HISTÓRICO

Cada cultura entende e vive o luto de uma forma diferente. Parkes (2012), em seu livro *A Morte e o Luto através das Culturas*, faz um resgate de como as sociedades entendem a morte e vivenciam o luto nas diferentes épocas. O mundo ocidental vive atualmente a busca do bem-estar, evitando o desconforto que as dores físicas e psíquicas podem causar. Com isso, vivenciar o luto também passa por alterações e “[...] as culturas ocidentais tendem a desencorajar a livre expressão de emoções nos funerais” (PARKES, 2012, p. 17).

Os autores Basso e Wainer (2011) fizeram um resgate histórico de como a morte foi vista durante fases da história do mundo ocidental. Na Idade Antiga, a morte era vista como um processo natural e era vivenciada dentro do contexto familiar e demonstrava o fracasso do morto diante da sua vida: “A vivência de morte ocorria no âmbito familiar, os rituais se davam numa cerimônia pública, de que todos participavam e eram autorizados a expressar os sentimentos pela perda” (BASSO; WAINER, 2011, p. 36).

Já no período da Idade Média, a morte era vista como um desígnio divino e era o destino e a passagem para outra dimensão junto de Deus. Aqui a morte deixa de ser fracasso, sendo entendida mais como consequência da vida e até mesmo prêmio por estar junto de Deus: “Na assombração por essa avaliação

sobressaltavam-se a culpa e o medo, fazendo com que iniciassem o processo na busca de salvação no além” (BASSO; WAINER, 2011, p. 36).

Na Idade Moderna houve uma grande ruptura entre a morte e as religiões. Há um inconformismo frente à morte do outro e a própria morte por desestabilizar o coletivo. A incapacidade de impedir a morte era marcada pelo silêncio. Com o avanço das ciências, o discurso religioso sobre a morte foi perdendo sentido: “A ideia de que a morte era uma punição de um ser supremo é desmascarada no momento em que a ciência revela as causas pelas doenças” (BASSO; WAINER, 2011, p. 36).

Já na contemporaneidade, a ideia sobre a vida e a morte sofrem outra alteração. As ciências médicas se apresentam para adiar e cuidar do processo de morrer e por isso o sofrimento é visto como um sentimento vergonhoso: “[...] a sociedade impossibilita a expressão da dor por morte, então ela passa a ser reprimida, escondida, solitária” (BASSO; WAINER, 2011, p. 36).

Ainda a respeito da negação da morte e do luto, Freitas relembra que “[...] a negação do luto ocorre por meio de práticas sociais tais como, por exemplo, a imposição da volta ao trabalho após sete dias, como se houvesse um período pré-determinado para a passagem por esse processo” (FREITAS, 2013, p. 98).

Como foi visto, podemos perceber que a morte foi e continua sendo entendida dependendo do momento histórico, cultural e religioso, principalmente no tipo de morte. Hoje ela é vista como um tabu, por mais que seja um mistério que todos irão enfrentar. O rompimento do vínculo afetivo irá acontecer; o nível de aceitação, o tipo de morte (repentina ou não) são determinantes e irão influenciar na elaboração dessa perda e no processo de luto, lembram Basso e Wainer (2011).

A vida biológica do ser humano é marcada pelo nascer, desenvolver, relacionar, procriar e, por fim, morrer. É entre os estágios de nascer e morrer que o ser humano se constitui como indivíduo. É na inter-relação pessoal que ele cria a sua identidade, o seu eu. É também nesse período que vamos criando laços afetivos, que, no momento da morte, são rompidos, colocando-nos num processo de luto. Para a Psicologia, o luto é entendido como “[...] uma reação frente a perdas significativas” (FREITAS, 2013, p. 97), entendendo-se que essas perdas desestabilizam o enlutado e exigem uma postura adequada frente a essa situação, para que o luto não se torne mórbido:

No fluxo constante da vida, os seres humanos passam por muitas mudanças. Chegar, partir, crescer, decrescer, conquistar, fracassar – toda mudança envolve uma perda e um ganho. Em todas essas situações, as pessoas enfrentam a necessidade de abrir mão de um modo de vida e aceitar outro. Se identificam a mudança como um ganho, a aceitação não será difícil, mas se é vista como uma perda, farão de tudo para resistir à mudança. Isto – resistência à mudança – acredita ser a base do luto: a relutância em abrir mão de posses, pessoas, *status*, expectativas. (PARKES, 1996, p. 28).

A grande dificuldade de estudar o luto é que ele não é uma doença, apesar de ter características e sintomas similares, e também não é um estado em que alguém possa estar ou permanecer. Além disso, o luto é um processo que varia de pessoa para pessoa:

Parte da dificuldade de colocar o luto entre as categorias de doenças descritivas deriva do fato de ele ser um processo e não um estado. Não é um conjunto de sintomas que iniciam depois de uma perda e, depois, gradualmente, desvanece. Envolve uma sucessão de quadros clínicos que se mesclam e se substituem. (PARKES, 1996, p. 23).

Na Psicologia, o primeiro a tratar sobre o tema do luto foi Freud, no texto *Luto e Melancolia*, em 1917. Para ele, o luto seria uma vivência normal e esperada diante da perda de um objeto significativo. Esse objeto seria aquele por quem a pessoa investe sua energia e, na ausência dele, isso implica que a pessoa tem de ressignificar a sua vida. Nas palavras do autor: “O luto, de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante” (FREUD, 1917/2010, p. 142). Frente a essa perda haveria duas possíveis consequências: i) a elaboração do luto com um novo objeto de investimento libidinal ou então ii) a melancolia. Freitas afirma que

[...] a melancolia assinalaria um esvaziamento do ego, enquanto o luto, do mundo. Tanto o luto quanto a melancolia se caracterizam por um profundo desânimo com perda de interesse pelo mundo externo, inibição da atividade em geral e incapacidade de amar, ou de substituição do objeto idealizado. (FREITAS, 2013, p. 98).

A experiência do luto é vivida de forma individualizada e se relaciona com a história pessoal, a história de relacionamento com o ente que faleceu e as contingências do falecimento. As respostas de enfrentamento são individuais, por mais que a cultura estabeleça arbitrariamente relações e reações a isso.

Parkes (2009) apontou fatores de risco em havendo complicações de luto. Esses fatores estariam relacionados à vulnerabilidade pessoal do enlutado, à relação com a pessoa falecida, aos eventos e às circunstâncias que levaram à morte, bem como à morte em si e o apoio social e outras circunstâncias após a morte. Outros fatores que influenciam o processo do luto são as circunstâncias excepcionais de morte (violenta, repentina, não existência de um corpo), contexto cultural, espiritual e religioso do enlutado e até mesmo questões de gênero, sabendo-se que as mulheres parecem viver mais a tristeza e o recolhimento, enquanto os homens vivem um ativismo, procurando ocupar-se para não ter que pensar e sentir.

O mesmo autor diz que o luto envolve pesar e também desafios a serem enfrentados. Por pesar entende-se que é um complexo de pensamentos e sentimentos sobre a perda, que são vivenciados internamente. Em outras palavras, é o significado interno dado à experiência do luto. Já os desafios são apresentados em mudanças importantes na vida, ameaças à segurança e a mudanças importantes na família (PARKES, 2009).

Uma das principais autoras sobre o assunto morte é Elisabeth Kübler-Ross (2005). É médica psiquiatra nascida na Suíça e radicada nos Estados Unidos da América. No seu trabalho e nas suas pesquisas com pacientes com diagnósticos de doenças que ameaçam a vida, ela elencou cinco fases ou estágios emocionais das pessoas em reação à perda de pessoa próxima. A sua obra *Sobre a Morte e o Morrer*, publicado em 1985, que continua sendo um referencial sobre o assunto.

No primeiro capítulo, “Sobre o temor da morte”, a autora relata que as transformações e inovações que a sociedade presenciou e está presenciando com as inovações tecnológicas afetaram a forma de tratar os pacientes nos hospitais. O tratamento se tornou impessoal e solitário, atitudes que afetam a forma de enfrentar o processo de morrer (KÜBLER-ROSS, 2005).

O primeiro estágio é chamado de “negação e isolamento”. A médica percebeu que negar e isolar-se são mecanismos de defesa frente a um diagnóstico de doença grave. É uma defesa temporária, mas que serve para amenizar o impacto da notícia do diagnóstico. Logo essa atitude é substituída pela aceitação parcial.

No segundo estágio aparece a “raiva”, em que os pacientes externalizam toda a revolta que estão sentindo com o diagnóstico. Nesse momento de raiva,

eles procuram respostas e culpados para as situações que estão vivendo e, por isso, podem ser agressivos, o que dificulta a aceitação das terapias propostas.

Passando a raiva, a “barganha” aparece como o terceiro estágio. Há uma tentativa de negociar, geralmente com Deus, a sua situação e a busca da cura. É a forma encontrada para adiar a morte e negociar a situação de sofrimento, buscando formas de ser alguém melhor, com bom comportamento e, por isso, esperando a recompensa da cura.

O quarto estágio é chamado de “depressão”, que acontece de duas formas distintas. A primeira é a depressão reativa, que é o momento em que aparecem outras perdas, como, por exemplo, o emprego, prejuízos financeiros, distanciamento dos familiares e até mesmo o papel que exerce dentro da família. A segunda forma é a depressão preparatória, que é o momento em que a aceitação da condição está mais próxima. Atitudes de silêncio, de quietude, de dormir são apresentadas pelos pacientes como um momento de repensar a sua vida e a sua existência.

O quinto estágio é o momento da “aceitação”, marcado pela serenidade frente à morte. Os sentimentos e as emoções ficam mais claros, bem como as dificuldades que cercam esse momento. Nesse estágio não estão mais presentes o desespero e nem se nega a sua realidade.

Em relação ao luto, John Bowlby (1990) ganhou destaque ao elencar quatro fases do luto em 1969. Para o autor, o luto é constituído por quatro estágios, que são: a) entorpecimento; b) anseio; 3) desorganização e o desespero e 4) reorganização.

Parkes (1996), outro estudioso e influenciado por Bowlby, é grande especialista nesse assunto e ampliou os estudos sobre o luto. Em sua obra *Luto, Estudos sobre a Perda na Vida Adulta*, ele relata as suas experiências com pacientes em Londres. Pesquisa de Harvard e pesquisa de Bethlem confirmam as ideias de Bowlby.

O entorpecimento é o período marcado pela notícia da morte de alguém e pode durar horas ou até uma semana. É o momento de negação de que alguém morreu (BOWLBY, 1990).

Parkes (1996) relata que, nas suas pesquisas com as viúvas de Londres, a experiência de entorpecimento era comum: “[...] não necessariamente vem de repente, mas leva alguns minutos e pode durar de poucas horas a alguns dias. Podem ocorrer repentes de extremo sofrimento. A pessoa enlutada pode sentir-se mal ou mesmo enrijecida” (p. 88).

O momento de anseio é marcado pela busca e desejo de encontrar o ente falecido. É comum nesse período escutar vozes, ver vultos e associar com a

presença da pessoa que faleceu. Como a pessoa percebe que que esses sintomas não passam de ilusões, então se manifesta a culpa e a ansiedade, que serão a base para o terceiro estágio (BOWLBY, 1990). Parkes, em suas pesquisas, confirma que os pacientes relatam essa busca pelo falecido e que vultos, vozes e sensações são percebidos.

Se as lembranças em períodos iniciais do luto trazem dor, há lembranças felizes que podem substituí-las. Suspeito que lembranças e imagens traumáticas representam um tipo de ensaio. É um pouco como se, passando repetidas vezes o mesmo filme, o filme dessa perda, a pessoa fosse conseguir um outro final e retomar o controle sobre um mundo que se tornou descontrolado. (PARKES, 1996, p. 72).

No terceiro estágio vemos a fase da desorganização e desespero. É fase de sentimentos de raiva e de tristeza. A pessoa se sente abandonada e incapaz de fazer qualquer outra coisa sem a pessoa que se foi (BOWLBY, 1990).

Parkes diz que esses sentimentos de raiva podem ser dirigidos às pessoas da equipe médica por não terem feito o necessário para salvar a vida. Essa raiva ainda pode ser vivenciada como autoacusação ou culpa por não ter feito o necessário e que, se tivesse se antecipado a certos acontecimentos, teria evitado a morte: “A irritabilidade e a raiva no luto variam de pessoa para pessoa, de família para família e de períodos para períodos. Às vezes é dirigida a outras pessoas, e ao próprio enlutado, como autoacusação ou culpa” (PARKES, 1996, p. 103).

É somente depois dessas fases que aparece o momento de reorganização da vida. O sentimento de saudade ainda estará presente, mas o enlutado será capaz de retomar as suas atividades e continuar caminhando (BOWLBY, 1990).

O processo de reorganização da vida acontece quando a pessoa passa a ver a possibilidade de continuar a sua vida. Para isso acontecem mudanças em sua forma de ver e se relacionar com o mundo familiar e social: “Começar de novo significa encontrar novas soluções e novos meios de prever e controlar o que pode acontecer na vida” (PARKES, 1996, p. 121).

É importante lembrar que os estágios apresentados por Kübler-Ross (2005) e por Bowlby (1990) não acontecem de forma linear e não há um tempo exato para que eles durem e aconteçam. Cada pessoa irá viver o luto de uma forma diferente e tudo depende do contexto cultural em que está

vivendo, da natureza da relação com a pessoa que morreu, das circunstâncias da morte, da personalidade do enlutado, do contexto espiritual e religioso do enlutado.

Cada uma dessas fases tem suas características, e há diferenças consideráveis de uma pessoa para outra, tanto no que se refere à duração quanto à forma de cada fase. Além disso, pessoas podem passar de uma para a outra e voltar de maneira que, anos após o início do luto, a descoberta de uma fotografia na gaveta ou a visita de um velho amigo pode provocar outro episódio de dor e saudade. (PARKES, 1996, p. 24).

A morte de alguém evoca em nós a triste realidade de que a vida é finita. Ninguém está preparado para morrer e nem sabe como lidar com essa situação. Parkes (2012) afirma que cada sociedade desenvolveu, no seu tempo, forma de lidar com a morte e com o luto, porém nelas existem aspectos comuns, como perceber a morte como uma transição que a ciência pode tentar retardar, mas que não pode impedir. A religião aparece como um meio de amenizar esse momento por que todos passam.

Todas as religiões pregam a continuidade da vida: para os cristãos, a morte conduz a alma ou o espírito para outra dimensão ou, ainda, junto de Deus; já a doutrina espírita, o budismo, o hinduísmo e o taoísmo consideram a possibilidade de reencarnar, ou seja, de o espírito retornar à terra a partir do nascimento de um novo ser. (ARRIEIRA et al., 2017, p. 3).

Dessa forma, podemos perceber que as religiões anemizam a dor do sofrimento causado pelo luto apresentando a ideia de continuidade da vida agora junto de deus ou então retornando para uma nova existência.

#### 4. LUTO X ESPIRITUALIDADE

A experiência do luto é vivenciada por todas as pessoas, pois as perdas na vida são frequentes, seja por mudanças necessárias na vida, seja pela morte de alguém importante. Esse processo exige uma ressignificação frente ao ente perdido. Não há como definir a forma e o tempo de como esse processo se dará, pois é vivenciado de forma individual:

Entende-se que o luto é comum e constante a todo ser humano. Processo de origem externa que afeta diretamente o interior de cada indivíduo, que elaborará o processo de forma singular, dependendo de suas experiências anteriores, do grau de apego ao indivíduo ou situação perdida, com a fase do desenvolvimento vivenciada, com a cultura e crenças de cada enlutado. (LANGARO; TAMANINI; ZINDULIS, 2015, p. 225).

A respeito da temática sobre a influência da espiritualidade no processo de enfrentamento do luto há poucas pesquisas específicas na área da Psicologia. A grande maioria dos materiais encontrados é da área da Enfermagem e da Medicina, geralmente tratando o processo de luto antecipatório, o luto que é vivido diante de uma notícia que ameaça a vida, como, por exemplo, o diagnóstico de uma doença grave. Nesses casos, é comum o processo de luto ocorrer com a pessoa ainda viva, quando a ideia de perda já é elaborada (FARINASSO; LABATE, 2012).

Como já dissemos, o processo do luto pode iniciar no momento da confirmação de um diagnóstico de uma doença grave, através do luto antecipatório. Esse processo, porém, será instalado de forma definitiva no momento em que se concretiza a morte de alguém próximo: “O que se define como processo de elaboração do luto é a aceitação da modificação do mundo externo, ligado à perda, e a consequente alteração do mundo interno com a reorganização da vida e das relações” (KOVÁCS, 2007, p. 222).

Como já dissemos, o processo do luto pode seguir diferentes caminhos e apresentar diferentes comportamentos. Tudo depende dos fatores envolvidos no processo de morrer do outro. Entre os fatores complicadores do luto estão:

[...] natureza e significados relacionados com a perda; qualidade da relação que se finda; papel que a pessoa à morte ocupa no sistema familiar/social; recursos de enfrentamento do enlutado; experiências prévias com morte e perda; fundamentos culturais e religiosos do enlutado; idade do enlutado e da pessoa à morte; questões não resolvidas entre a pessoa à morte e o enlutado; percepção individual sobre o quanto foi realizado em vida; perdas secundárias, circunstâncias da terminalidade. (LANGARO; TAMANINI; ZINDULIS, 2015, p. 232).

Parkes (1996) diz que no início do processo do luto ainda há uma busca pela pessoa que morreu. Nas suas pesquisas, ele conta que muitos pacientes ainda buscavam algum tipo de contato com a pessoa que tinha morrido e que ouviam barulhos, vultos e associavam isso à presença de quem faleceu. Ele ainda relata que muitos desses pacientes tinham sensações diferenciadas e que acreditavam ser o ente que morreu.

Muitas pesquisas foram realizadas com pessoas enlutadas e pacientes em cuidados paliativos. Entre os pesquisadores destacamos Bueno (2014), Langaro (2018), Caputo et al. (2016), Alves et al. (2016), Almeida (2014), Beck (2007), Schleder et al. (2013), Farinasso e Labate (2012), Benites, Neme e Santos (2017), Miranda, Lanna e Felipe (2015), Paula (2009) e Panzini (2007).

Nessas pesquisas, os autores puderam constatar que, no momento de descoberta de doenças que podem aproximar mais rapidamente da morte e em momentos de luto, a espiritualidade foi essencial no enfrentamento dessa realidade.

Dentre os fatores que facilitam o enfrentamento e a elaboração do luto, é particularmente importante considerarmos os aspectos religiosos e espirituais do indivíduo em luto. Tais aspectos atribuem significados aos eventos da vida, permitindo ao enlutado compreender a sua história e elaborar o luto mais facilmente. (FARINASSO; LABATE, 2012, p. 589).

A espiritualidade e a fé em deus se apresentaram como importantes nesse processo doloroso da perda, pois interferem e determinam a visão de mundo dos enlutados: “A fé implica na imagem de um Deus misericordioso e cuidador. A vivência do luto proporciona uma aproximação com Deus, buscando forças para lidar com a perda e com o sentimento de impotência” (PAULA, 2009, p. 370). A mesma autora ainda relembra que a fé aparece ainda como algo que ajuda na prevenção da depressão, uma das doenças que podem surgir a partir do luto complicado. Em sua pesquisa, Marques (2016) aponta que a espiritualidade não ajuda somente no processo de elaboração do luto, mas pode ainda auxiliar como protetor de outras doenças e agravos. O bem-estar espiritual atua como fator protetor para transtornos psiquiátricos menores e diminuição de distúrbios mentais, desde transtornos mentais leves até quadros mais graves, como ansiedade, depressão, psicoses, esquizofrenia paranóide e transtorno esquizoafetivo. Desse modo, tais pesquisas revelam que níveis mais elevados de participação religiosa estão associados com maior bem-estar e saúde mental.

De início, no processo de enfrentamento do luto, a morte é vista como uma perda. Ela chega e impõe uma nova realidade da qual não tem como fugir. Os estudos mostraram que as pessoas com uma vivência espiritual e religiosa logo deixavam essa ideia de perda e passavam a entender melhor as ideias de transformação que as religiões trazem: “A fé em Deus apresenta-se como redirecionador dos pensamentos ligados à perda, à restauração e à superação da perda” (FARINASSO; LABATE, 2012, p. 591). Esse processo acontece porque há uma ideia de que a morte não finda a vida neste mundo, mais a transforma para algo ainda melhor.

Nesse sentido, cabe ressaltar a importância dos rituais funerários religiosos. Durante a história da humanidade sempre houve rituais funerários e eles não serviam somente para dar um destino para aquele que faleceu, mas “[...] facilitaram não apenas a integração da morte, mas também as transformações dos sobreviventes” (FARINASSO; LABATE, 2012, p. 593).

Kovács (2007) diz que os rituais religiosos nesse momento parecem ser importantes no processo de luto. Eles ajudam os enlutados a perceberem que a morte é uma passagem dolorida, mas necessária, e que o/a enlutado/a não está sozinho/a nesse momento. A dor que ele/a está vivendo, muitos a estão compartilhando: “A participação destes ritos funerários é importante, pois poderá ser uma forma de organização dos sentimentos, além de aproximar de outras pessoas que também estão sofrendo” (LANGARO; TAMANINI; ZINDULIS, 2015, p. 224).

Outros autores encontraram, como resultado em suas pesquisas, essa busca pela espiritualidade. A espiritualidade propicia o senso de controle e ameniza o sofrimento causado pela morte. Outro dado importante apresentado nesta pesquisa foi que as pessoas passam a ter mais consciência da finitude da vida e que a morte é que decreta o seu fim. Por isso, muitos desenvolvem ou fortalecem as suas crenças sobre a pós-morte, ou seja, todos buscam transcender a existência concreta. Os autores ressaltam que “[...] a crença na continuidade da vida auxilia na manutenção da esperança e na construção de perspectivas de futuro, bem como na redução do medo da morte” (BENITES; NEME; SANTOS, 2017, p. 276).

Alves et al. (2016) dizem que a espiritualidade é importante no processo de enfrentamento do luto porque, com ela, é possível que o enlutado dê sentido à sua vida e aos acontecimentos que decorrem desse fato, podendo ainda ser auxílio para amenizar os possíveis conflitos: “Vivências de transcendência, propiciadas pelo exercício da espiritualidade e da fé,

promovem a busca de sentido e de ressignificação de diversos aspectos da vida humana, redimensionando valores e o próprio processo de morrer” (BENITES; NEME; SANTOS, 2017, p. 277).

Diante do apresentado, é possível perceber que a espiritualidade deve ser considerada durante o processo de enfrentamento do luto, bem como em pacientes que estão sob cuidados paliativos, ou que receberam diagnóstico de doenças que ameaçam, de forma iminente, a vida:

Entende-se que revisar os conceitos de luto e espiritualidade auxiliará os profissionais das áreas da saúde, que, ao se depararem com pessoas que enfrentam situações de perdas, poderão entender melhor os sintomas e reações decorrentes desse enfrentamento, podendo auxiliar os mesmos a reorganizar suas vidas a partir do que estes entendem e acreditam ser a espiritualidade. (LANGARO; TAMANINI; ZINDULIS, 2015, p. 216).

Considerados os argumentos desses pesquisadores, percebe-se a necessidade de compreender o luto e suas fases e como a influência que a espiritualidade pode desempenhar nesse processo de ressignificação da própria existência. É preciso, portanto, dar um suporte necessário para que esse processo de enfrentamento ocorra adequadamente, evitando a vivência do luto degenerar em problemas psicológicos graves.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tratar da temática da morte não é assunto que cause conforto num primeiro momento, porém é uma realidade que está presente todos os dias na vida das comunidades humanas. Entender o processo do luto pode desmistificar muitas ideias a respeito da morte e fazer entender melhor o que ela normalmente causa na vida dos enlutados.

O presente trabalho não teve como objetivo esgotar o assunto, mas investigar e pesquisar se a espiritualidade poderia ter influência positiva no processo de enfrentamento do luto. A pesquisa se focalizou na compreensão fenomenológica das vivências. Com isso, ficou clara a importância da dimensão espiritual para as pessoas que estão vivendo o processo de luto, porque essa dimensão

dá suporte para sobreviver frente à dor da perda e ajudando no processo de ressignificar a vida.

Benites, Neme e Santos (2017) dizem que reconhecer a dimensão espiritual pode também aprimorar práticas de humanização e de atenção integral aos pacientes que estão sob cuidados paliativos, bem como aos familiares e, posteriormente, aos enlutados. É preciso olhar para a totalidade do ser humano, ou seja, considerá-lo um ser biopsicossocial e espiritual e entender que essas dimensões se entrelaçam e formam um todo: “Os pacientes desejam ser tratados como pessoas e vistos como um todo, nos seus aspectos físico, emocional, social, e espiritual. Ignorar qualquer uma dessas dimensões torna a abordagem do paciente incompleta” (SILVA et al., 2011, p. 148).

A dimensão espiritual, podendo ser expressada, se torna fonte de força e de valorização da vida não só para aqueles que estão próximos da morte, mais também para os enlutados. Ela pode auxiliar no processo de superação do luto e de retomada da vida, desde que essa espiritualidade seja mantida ativa na vida das pessoas.

Na área da Psicologia ainda são poucos os trabalhos e as experiências relatadas que tratam sobre o luto. Kovács (2007) diz que é fundamental que o psicoterapeuta possa estar atento aos conteúdos trazidos pelos pacientes, principalmente os conteúdos religiosos, pois neles expressam sua forma de ver, de entender e de se colocar no mundo: “Há uma estreita relação entre religiosidade e saúde mental, por isto é fundamental buscar o que é pessoal e significativo na vida de cada um e seu sentido de pertença a uma dada comunidade religiosa” (KOVÁCS, 2007, p. 253).

Parkes (1998) relembra que a forma como a sociedade se organizou na atualidade impede que o indivíduo vivencie e expresse o seu luto: “Devemos cuidar para que o processo de sofrimento seja elaborado e não abortado” (KOVÁCS, 2007, p. 254).

A espiritualidade é uma dimensão vivida pelas pessoas e ainda influencia a vida de muitas delas, trazendo sentido: “Apesar de diversos apontamentos acerca da relevância de investigações sobre o tema, há poucas discussões nas academias, bem como a quase inexistência de disciplinas em nossas universidades que contemplem religiosidade/espiritualidade e suas variáveis” (MARQUES, 2016, p. 6).

Mesmo que o ser humano saiba da certeza de sua finitude, a morte acaba causando impactos na vida e na subjetividade do enlutado. A morte impõe a necessidade de reorganização frente à sua própria vida de enlutado e seus

desdobramentos. Psicoterapia e assistência espiritual comungam muitos pontos, sendo que um dos principais elementos dessa confluência é o que é identificado como acolhimento e escuta atenta e cuidadosa. Dessa forma, concordamos com a ideia de que a espiritualidade pode ser um dos meios disponíveis para o enfrentamento do luto.

Assim, é preciso desenvolver outras pesquisas – talvez já formulando e informando práticas aos profissionais da saúde – a respeito da influência da espiritualidade, sem defender esta ou aquela religião, no processo do luto, e devolver à espiritualidade o que foi renegado durante o processo de secularização.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Tatiene C. S. Espiritualidade e resiliência: enfrentamento em situações de luto. **Sacrilegus**, Juiz de Fora, v. 12, n. 1, p. 72-91, jan./jun. 2015.

AMERICAN Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-V**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2014. 948 p.

ALVES, Dailon Araújo; SILVA, Luanna Gomes da; DELMONDES, Gyllyandeson Araujo de et al. Cuidador de criança com câncer: religiosidade e espiritualidade como mecanismos de enfrentamento. **Revista Cuidarte**, Colômbia, v. 7, n. 2, p. 1318-1324, dez. 2016.

ARRIEIRA, Isabel Cristina de Oliveira; THOFEHRN, Maira Buss; MILBRATH, Viviane Marten et al. O sentido da espiritualidade na transitoriedade da vida. **Esc. Anna Nery – Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, e20170012, 2017.

BOWLBY, John. **Apego e perda**. A natureza do vínculo. Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 1990 (Original publicado em 1969).

BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 35-43, jun. 2011.

BECK, Ana Raquel Medeiros; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. Tensão devido ao papel de cuidador entre cuidadores de crianças com câncer. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 60, n. 5, p. 513-518, out. 2007.

BENITES, A. C.; NEME, C. M. B.; SANTOS, M. A. Significados da espiritualidade para pacientes com câncer em cuidados paliativos. **Estudos de Psicologia**, Campinas/SP, v. 34, n. 2, p. 269-279, jun. 2017.

BUENO, Isaque J. Morte e luto na contemporaneidade: a influência da espiritualidade na superação da perda. **Anais do Congresso Internacional da Faculdades EST**. São Leopoldo: EST, v. 2, 2014.

CAPUTO, Rodrigo F. A influência da espiritualidade no processo de luto. **Revista Científica do Unisaesiano**, Lins/SP, ano 7, n. 15, jul./dez. 2016.

FARINASSO, Adriano Luiz da Costa; LABATE Renata Curi. Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas idosas. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, da UFG, v. 14, nº 3, p. 588-595, 2014.

FREIRE, José Célio; MOREIRA, Virgínia. Psicopatologia e religiosidade no lugar do outro. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 8, nº 2, p. 93-98, 2003.

FREITAS, Joanneliese de Lucas. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Revista de Abordagem gestaltica**, Goiânia, v. 19, n. 1, p. 97-105, jul. 2013.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia (1917 [1915]). In: FREUD, Sigmund. **Obras Completas**. Volume 14. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1969.

GIOVANETTI, José Paulo. Psicologia existencial e espiritualidade. In: AMATUZZI, Mauro Martins (Org.). **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005. p. 129-145.

KOENIG, Harold G. Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade. Porto Alegre, RS: L&PM, 2012.

KOVÁCS, Maria Júlia. Perdas e o processo de luto. In: INCONTRI, Dora; SANTOS, Franklin Santana (Org.). **A arte de morrer: visões plurais**. Bragança Paulista, SP: Comenius, 2007.

KOVÁCS, Maria Júlia. Espiritualidade e psicologia – cuidados compartilhados. **Revista O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, nº 2, p. 246-55 (B), abr./jun. 2007.

ÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. Tradução de Paulo Menezes. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

LANGARO, Fabíola; TAMANINI, Maria Berenice Reinert; ZINDULIS, Ana Carolina. Influências da espiritualidade no enfrentamento do luto. **Azusa: Revista de Estudos Pentecostais**, Joinville, v. 6, n.1, p. 213-240, jan./jun. 2015.

MARQUES, Stella Maris Souza. Espiritualidade na promoção de saúde mental: um enfoque na formação do psicólogo. **Revista Científica Semana Acadêmica**, Fortaleza, 2016.

MARTINS, Alexandre Andrade. Consciência de finitude, sofrimento e espiritualidade. **Revista O Mundo da Saúde**, São Paulo, p. 174-178, abr./jun. 2007.

MONTEIRO, Lara Valléria Barros; ROCHA JÚNIOR, José Rodrigues. A dimensão espiritual na compreensão do processo saúde-doença em psicologia da saúde. **CADERNOS DE GRADUAÇÃO**, v. 4, n. 2, p. 15-30, nov. 2017.

NORONHA, Daisy Pires; FERREIRA, Sueli Mara Soares Pinto. Revisões de literatura. In: CAMPELLO, Bernadete Santos; CONDÓN, Beatriz Valadares; KREMER, Jeanette Margarite (Orgs.). **Fontes de informação para pesquisadores e profissionais**. Belo Horizonte, MG: UFMG, 2000.

PANZINI, Raquel Gehrkeetal. Qualidade de vida e espiritualidade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 105-115, 2007.

PARKES, Colin Murray. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus Editorial, 1996.

PARKES, Colin Murray. **Amor e perda – as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus Editorial, 2009.

PARKES, Colin Murray; LAUNGANI, Pitto; YOUNG, Bill. **Morte e luto através das culturas**. Lisboa: Climepsi Editores, 2012.

PAULA, Blanches de. **Corpos enlutados: por um cuidado espiritual terapêutico em situações de luto [thesis]**. São Paulo: Faculdade de Humanidades e Direito/UMESP, 2009.

PEREIRA, Josias. **A fé como fenômeno psicológico**. 1. ed. São Paulo, SP: Escrituras, 2003. p. 96.

SCHLEDER, Leticia Pretietal. Espiritualidade dos familiares de pacientes internados e unidade de terapia intensiva. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 71-78, 2013.

SILVA, Cristiane Schumann et al. Coping espiritual e cuidados paliativos. In: SANTOS, F. S. **Cuidados paliativos** – diretrizes, humanização e alívio de sintomas. São Paulo: Atheneu, 2011. p. 177-181.

