

ADRIANA PEREIRA CAMPOS DE SOUZA

SOCIEDADE DE TANATOLOGIA E CUIDADO PALIATIVO
DE MINAS GERAIS

XIII CURSO ANUAL DE TANATOLOGIA E CUIDADOS PALIATIVOS:
Aprendendo a lidar com situações de terminalidade

A ESPIRITUALIDADE NO PROCESSO DE LUTO

Um Instrumento que pode ser usado pelo psicólogo para auxiliar
pessoas em processo de luto

Trabalho Final apresentado como requisito para
conclusão do Curso Anual de Tanatologia e
Cuidados Paliativos

Belo Horizonte
2013

LUTO

Dor é, por definição segundo o dicionário Aurélio, uma sensação desagradável, de variável intensidade (FERREIRA, 1999), é um pesar, uma aflição a qual nunca se está preparado para enfrentar. Não é fácil usá-la de forma produtiva em nossa trajetória. Na verdade, durante toda a vida muitos são os meios aos quais se recorre a fim de evitá-la, o que leva a uma série de manobras para não se deparar com o sofrimento. A espiritualidade não deixa de ser uma dessas manobras. Entende-se que a dor e o sofrimento muitas vezes não podem ser evitados, portanto busca-se meios de lidar melhor com eles, formas de apaziguá-los ou até mesmo anulá-los.

O ser humano não é preparado para perder. Ele tenta a todo custo se poupar de qualquer frustração, evitando assim as experiências da perda, tão fundamentais para desde cedo aprender que nada na vida é permanente, nem mesmo ela própria.

“O luto é o lento processo de redefinição do nosso mundo sem a presença de alguém que amamos” (GUEDES, 2012). Diante do luto, muitos são os sentimentos que nos envolvem e muitas vezes eles se confundem trazendo um grande sofrimento para as pessoas envolvidas e precisam de um tempo para serem administrados, sendo muito importante que eles possam ser externados e compreendidos, pois trata-se de um remanejamento da vida que nesse momento, encontra-se desordenada.

O estar enlutado configura-se, assim, num processo de inadequação social pelo qual passam aqueles que sofrem uma perda nos dias de hoje. Como efeito, temos o aprofundamento da dor e o afrouxamento daquilo que teria sido para o indivíduo enlutado como sentido de vida e de pertencimento social. Caracterizam-se também neste campo o enfraquecimento dos relacionamentos sociais e a fragmentação do enlutado enquanto sujeito na sociedade. (FREIRE, 2006, p. 78).

Para Freud “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.” (FREUD, 1917/1996, p. 249). A relação com o luto se dá através das crenças de cada um, mas há algumas características que parecem comum à todas as formas de vivenciá-lo. A saudade, os planos que não serão concretizados, a dor pela certeza de não ver mais aquela pessoa, palavras que talvez não tenham sido ditas e que agora não poderão mais serem faladas, o lugar que o falecido ocupava e que agora, vazio, coloca o enlutado em conflito com

a relação estabelecida com esse lugar, pois o luto somente ocorre quando existem laços afetivos. John Bowlby fala sobre essa dor.

A perda de uma pessoa amada é uma das experiências mais intensamente dolorosas que o ser humano pode sofrer. É penosa não só para quem a experimenta, como também para quem a observa, ainda que pelo simples fato de sermos tão impotentes para ajudar. Para a pessoa enlutada, apenas a volta da pessoa perdida pode proporcionar o verdadeiro conforto; se o que lhe oferecemos fica aquém disso, é recebido quase como um insulto. (BOWLBY, 1985, p.4).

O momento do luto é um período bastante delicado, com cargas emocionais extremamente intensas e que requerem cuidados para que não se desencadeie um processo destrutivo das pessoas envolvidas. Os rituais que a atual sociedade adota para o momento da morte podem auxiliar no processo. O velório pode ser um facilitador na compreensão da perda, pois fornece um tempo às pessoas para prestarem seus sentimentos em relação à pessoa falecida. Muitas pessoas aproveitam esse momento para dizer aquilo que nunca foi dito antes, são feitas declarações, homenagens, e o enlutado sente que pôde fazer algo pela pessoa que partiu. Horpaczky explica:

Ver o corpo da pessoa falecida pode, para alguns, ser uma forma de começar a ultrapassar isto e começar a superar a perda. Da mesma forma, para algumas pessoas, o velório e o enterro podem ser situações onde a realidade começa a ser encarada. Apesar de ser difícil lidar com estas situações, o fato é que elas constituem um modo de dizer adeus àqueles que amamos. Estes acontecimentos podem parecer demasiadamente dolorosos, mas o fato é que fugir a eles pode trazer problemas mais tarde, muitas vezes, provocando um certo arrependimento. (HORPACZKY, 2012).

O processo de luto é único e pessoal e sofre influências culturais, sociais e de padrões familiares. Portanto, não deve ser tratado de forma padronizada, na tentativa de encaixar o enlutado em uma categoria exata e assim tentar explicar e prever seus comportamentos. Todavia, existe a possibilidade de se traçar um perfil coerente do processo, que pode se manifestar em várias pessoas de forma semelhante. Para isso, existem teorias que explicam, de diferentes formas, o processo de luto, separando-o por fases. O período do luto compreende várias fases que diferem para cada pessoa e que são vividas na medida das possibilidades de cada um. Essas fases não são, de forma alguma, rígidas, elas não têm uma sequência exata e não são, necessariamente, todas elas vividas pelo enlutado. Elas aparecem no sentido de nortear e compreender o momento que a pessoa em luto está vivenciando e assim facilitar um entendimento tanto dela mesma quanto das pessoas que estão próximas à ela, auxiliando na construção de um novo sentido, de uma ressignificação para a vida. Kovács

traz a seguinte definição para o luto: “O processo de luto por definição é um conjunto de reações diante de uma perda” (KOVÁCS, 1992, p. 151). Ela também traz as fases do luto propostas por Bowlby.

1. Fase de choque que tem a duração de algumas horas ou semanas e pode vir acompanhada de manifestações de desespero ou de raiva.
2. Fase de desejo e busca da figura perdida, que pode durar também meses ou anos.
3. Fase de desorganização e desespero.
4. Fase de alguma organização. (KOVÁCS, 1992, p. 151).

O entorpecimento, a dificuldade de assimilar a perda num primeiro momento parecem ser características comuns em todas as teorias que descrevem os processos de luto, pois a primeira reação parece ser a de não acreditar no falecimento, não acreditar que aquilo está acontecendo. Acredita-se que ver o corpo pode ser um momento que irá liberar o enlutado desse entorpecimento, levando-o a aceitar que aquela pessoa não estará mais presente.

Após esse primeiro sentimento, outros vão dando sequência ao processo do luto, conforme descrito nas fases acima, e precisam ser vividos e elaborados pacientemente. Nesse processo a presença de familiares e de amigos é muito importante, palavras de conforto e gestos amorosos auxiliam o enlutado a lidar com o momento ou até mesmo um ombro silencioso ajudará na vivência da dor. O importante é que o auxílio seja honesto. Frases feitas, a presença apenas para o cumprimento de um protocolo não são bem vindos nesse momento. A sensibilidade nos momentos de luto é muito intensa e pode facilmente ser ferida, portanto, é importante que as pessoas dispostas a ajudarem o façam honestamente e quando não há palavras a serem ditas, é muito válido que a pessoa fale isso, pois a pessoa atravessando o luto irá entender e irá encontrar espaço para falar ela mesma de sua dor.

Arelada à essas fases, acontecem outras situações durante o luto que podem ser consideradas normais, mas que em alguns casos precisa-se observar a intensidade para que tais situações não desencadeiem num processo patológico. Freud pondera que “o luto, embora envolva graves afastamentos daquilo que constitui a atitude normal para com a vida, jamais nos ocorre considerá-lo como sendo uma condição patológica e submetê-lo a tratamento médico” (FREUD, 1917/1996, p. 249). No entanto, é necessário observar alguns fatores para se verificar a necessidade de uma intervenção no sentido de auxiliar a pessoa em processo de luto. Kovács explica:

Em algumas fases do processo de luto podem acontecer identificações com o morto, por exemplo, quando a pessoa se percebe fazendo coisas de que o outro gostava.

Podem ocorrer conflito e mal-estar quando a pessoa, de repente, se percebe fazendo coisas que nunca fazia, nem gostava, que eram as atividades do conjugue. Estes processos, que seriam considerados patológicos em outras instâncias, fazem parte normalmente do processo de luto. Eles se tornam patológicos se forem compulsivamente repetidos. A identificação pode ocorrer também quando o enlutado passa a manifestar os mesmos sintomas do morto, acredita que o morto está presente em certos objetos ou pessoas. Conforme o grau e a perda de contato com a realidade, estes fatos podem ser indicativos de aspectos patológicos. (KOVÁCS, 1992, p. 153)

A forma com que a morte ocorre também influencia bastante no processo, pois existem diferenças em como a pessoa irá lidar com a perda caso ela tenha sido a conclusão de um processo sofrido desencadeado por uma patologia ou se ocorreu repentinamente, em um acidente, por exemplo. O suicídio também estabelece algumas características no processo do luto. Escudeiro explica:

Nesse caso um alto grau de culpa e rejeição se estabelecerá. Pode vir o sentimento de que poderíamos ter feito algo para evitar o fato. Também sentimos raiva do morto por ter nos colocado em uma situação onde além de perdermos somos estigmatizados pela sociedade como alguém que não foi capaz de impedir o acontecimento. (ESCUDEIRO, 2012).

No caso de um assassinato, Escudeiro também diferencia:

Outro tipo de perda que leva a um luto mais dificultoso é a perda por assassinato. Sabemos que se o assassino continua solto após cometer o crime dificilmente a família ou o ente querido mais atingido conseguirá entrar no processo do luto enquanto o assassino não for apenado. As questões legais e a morosidade da justiça dificulta a entrada da pessoa no processo e o que se observa é um desejo de vingança ou justiça, que embotam outros sentimentos que deveriam emergir para facilitar o processo do luto. (ESCUDEIRO, 2012).

Escudeiro também fala da perda sem um corpo:

Outro tipo de perda de difícil resolução é a perda ambígua. Conforme (Walsh, 1998) a dificuldade em aceitar a realidade da perda e dar vazão ao processo do luto é a ausência do corpo do morto, nesse caso fica a sensação de que a qualquer momento a pessoa perdida poderá reaparecer. É muito difícil, por exemplo, para uma mulher que foi à praia com o marido e esse desaparece repentinamente no mar sem nunca mais retornar. O filho seqüestrado ou desaparecido leva a mãe a não se desligar mais do evento da perda e a esperança de reencontro poderá durar indefinidamente. (ESCUDEIRO, 2012).

Refletindo sobre as questões citadas: subjetividade, influências, formas de falecimento, etc, pode-se pensar que, de fato, o luto é um momento que requer cuidados e atenção por parte dos profissionais e das pessoas que cercam a pessoa enlutada. Trata-se de um momento extremamente singular onde é preciso respeitar a maneira que cada um escolheu

para vivenciá-lo assim como o tempo em que se leva para a sua conclusão. É preciso dar vazão aos sentimentos sufocantes. “É hora de destinar um lugar adequado para o ente querido que não está mais aqui conosco, mas que poderá permanecer para sempre em nossas lembranças” (ESCUDEIRO, 2012).

Como início do processo, é muito importante que a pessoa aceite a realidade da perda, pois somente a partir dessa aceitação o luto pode ser vivenciado e posteriormente elaborado. É importante viver as dores dessa perda e as consequências acarretadas por ela. A dor precisa ser sentida e vivida, de todas as formas que a pessoa encontrar para expressá-la. Muitas lamentações chegarão, arrependimentos e culpas irão povoar a mente, sentimentos confusos sobre todos os planos que incluíam a pessoa que partiu. Somente vivenciando essas situações é que se poderá viver a nova vida que se estabelece, sem a presença física da pessoa amada. Raimbault explica que o processo do luto só pode ser elaborado mediante algumas atitudes:

1. Uma desidentificação e um desligamento dos sentimentos em relação à morte.
2. A aceitação da inevitabilidade da morte.
3. Quando for possível encontrar um substituto para a libido desinvestida. (RAIMBAULT apud KOVÁCS, 1992, p. 154).

A autora completa:

Se não tiver ocorrido este desligamento do objeto perdido, em cada nova relação se buscará coisas da anterior, com consequências desastrosas. [...] É necessário tempo para o processo de luto. O final deste processo, segundo Raimbault, é a possibilidade de ter paz, disponibilidade para novos investimentos. É a possibilidade de ter recordações, olhar uma foto e sentir a presença na ausência. (KOVÁCS, 1992, p. 154).

Hoje em dia existem diversos meios onde se pode encontrar auxílio para os períodos de luto. Existem profissionais qualificados para atendimento dedicado ao tema, assim como grupo de encontros; workshops e afins. Receber acompanhamento psicológico durante o processo, conviver com pessoas que atravessam o mesmo momento e poder falar dos sentimentos presentes pode ser de grande ajuda ao enlutado, auxiliando-o na elaboração da perda.

A expressão de sentimentos numa situação de perda, como o abandono e a solidão, que evocam a raiva, a tristeza e a culpa, facilita a sua elaboração. Pode auxiliar no processo de desidentificação e na possível reinvestida libidinal, oferecer um ambiente acolhedor e de continência tão necessário nesse momento. O processo psicoterápico pode, em muitos momentos, configurar-se como um elemento preventivo para que não se desenvolva um processo de luto patológico. (KOVÁCS, 1992, p. 164).

Cassorla (1992), utilizando-se de teorias psicanalíticas, explica sobre as dificuldades de elaboração do luto e propõe algumas soluções que auxiliam o processo.

Como elaborar melhor os lutos? Isto vai depender dos mais variados fatores que têm a ver com as “séries complementares”, descritas por Freud. Mas, não tenho dúvida de que alguns fatores socioculturais têm dificultado essa elaboração. A negação da morte, o terror que ela inspira, a falta de rituais que auxiliem na sua elaboração, e que têm a ver com momentos históricos, [...] são motivos importantes. A falta de auxílio individual, que poderia ser efetuado por profissionais de saúde treinados psicanaliticamente, é importantíssima. Comumente, e eu próprio tenho alguma experiência nisso, é de grande valia ouvir o paciente, desde que este não tenha conflitos muito sérios. Médicos, assistentes sociais e outros profissionais, não necessariamente psicanalistas, mas com uma visão da importância das fantasias inconscientes, pode ser de grande ajuda. (CASSORLA, 1992)

Não se pode discutir que o luto dói, Freud fala de uma transigência penosa e da impossibilidade de se explicar essa dor tão peculiar (FREUD, 1917/1996, p. 251). O luto apresenta ao enlutado um estado de profundo esvaziamento de sentido. Diante de tamanha angústia e tristeza, a pessoa em processo de luto precisa se dar o direito de vivenciá-lo da forma que der conta e pedir ajuda se julgar necessário. Antes de qualquer um, é ela quem precisa se compreender no meio de toda a turbulência e se permitir lidar com ela no seu ritmo, no seu tempo, pois assim como é sabido que dói, compreende-se também que passa e é o meio do caminho entre esses dois extremos que se trabalha a elaboração do luto.

ESPIRITUALIDADE

Não se pode negar que se faz presente em na sociedade atual um sentimento de incompletude e o desejo de um contato com alguma experiência espiritual. “A espiritualidade é uma das fontes primordiais, embora não seja a única, de inspiração do novo, de esperança alvissareira, de geração de um sentido pleno e de capacidade de autotranscendência do ser humano” (BOFF, 2001, p. 9). Tal sentimento muitas vezes transcende o campo da religião, tem uma característica mais diversificada, tendo em vista a mente das pessoas, talvez por estarem bastante adaptadas à lógica e à ciência tão marcantes em nossa cultura capitalista, não aceitem acriticamente os dogmas e imposições que ela, a religião, prega. Não é sem razão que cada vez mais se encontra diferentes religiões surgindo, adaptação das já existentes ou até a perda da credibilidade de outras.

Apesar de se estar mais críticos em relação à esse tema – religião – ele ainda é bastante intenso, dando conta ainda de organizar o desejo das pessoas na busca pela espiritualidade.

Apesar do fato deste capítulo focar a espiritualidade, é impossível não citar diretamente a religião devido ao fato de ser a forma mais comum, socialmente, do exercício da espiritualidade e também pela constante confusão que existe entre esses dois termos, onde muitas vezes são entendidos como sinônimos, o que não é o caso, como veremos mais adiante.

Ao citar a religião, Freud pontua:

A religião é um poder imenso que tem a seu serviço as mais fortes emoções dos seres humanos. Sabe-se muito bem que, em períodos anteriores, abrangia tudo o que desempenhava um papel intelectual na vida do homem, que ela assumia o lugar da ciência ali onde mal havia algo que se assemelhasse à ciência, e que ela construía uma *Weltanschauung*¹ coerente e auto-suficiente num grau sem paralelo e que, embora profundamente abalada, persiste na atualidade. (FREUD, 1933/1996, p.158).

Freud coloca de maneira muito clara a força e a importância que a religião exercia – e ainda exerce – na vida dos seres humanos. O apego à uma crença na existência de uma força superior subsidia a existência do homem desde o início dos tempos. Essa crença faz pelo homem o que a ciência jamais conseguiu, pois fornece conformação para questões não

¹ No Volume em questão, o tradutor explica que a palavra alemã pode ser traduzida como “uma visão do universo”. A tradução literal retirada do Google Tradutor fornece o termo “ideologia”.

respondidas ao longo dos tempos. “A ciência não pode competir com a religião quando esta acalma o medo que o homem sente em relação aos perigos e vicissitudes da vida, quando lhe garante um fim feliz e lhe oferece conforto na desventura.” (FREUD, 1933/1996, p.158).

Diversas religiões, com seus dogmas, rituais e costumes oferecem aos seus membros vários meios para se exercer a espiritualidade. Ainda que tais meios, muitas vezes, nada têm a ver com o crescimento espiritual das pessoas, muitas delas vivenciam experiências em que suas espiritualidades podem ser expressas. As religiões pregam formas de oração, formas de comportamento e de pensamento, pregam obrigações e ordens. Criam métodos de adoração à um deus e como se portar para ser reconhecido por ele. Boff, ao definir religião, explica:

elas são edifícios culturais grandiosos. Primeiro, porque toda religião promete ao ser humano salvação, defende a vida e nos abre à eternidade. Depois, porque ela mostra o caminho para chegar a essa eternidade, que é o caminho da reta doutrina e da retidão da vida. As religiões todas fornecem assim uma visão sobre Deus, sobre o céu, sobre quem é o ser humano e o que deve fazer neste mundo. Elaboram doutrina e apontam caminhos para a luz. Mas as religiões não anunciam só prédicas, elas acentuam também práticas. As religiões são fontes de ética, isto é, de comportamentos. No caso do cristianismo, são os comportamentos que definitivamente salvam. (BOFF, 2001, p. 17).

Através da própria fé, de uma atitude plenamente subjetiva, essas pessoas encontram na religião e nesses rituais um caminho direto para esse encontro transcendente creditando tal experiência ao cumprimento dessas regras e, por sua vez, permanecem nesse caminho para que tais experiências possam ser constantes.

Sendo assim a religião nada mais é que um meio de alcance à espiritualidade, mas de forma alguma ela é o único. “Aderir a uma crença religiosa pode ser uma forma de viver a sua espiritualidade. Mas também é possível viver a espiritualidade sem ter religião” (HENNEZEL; LELOUP, 1997, p. 18). Portanto, se deve atentar que religiosidade e espiritualidade não são a mesma coisa. Hennezel e Leloup esclarece, ainda, a distinção entre ambos os termos.

A espiritualidade faz parte de todo ser que se questiona diante do simples fato de sua existência. Diz respeito à sua relação com os valores que o transcendem, seja qual for o nome que lhes atribua. As religiões representam as respostas que a humanidade tem procurado dar a tais questões, através de um conjunto de práticas e crenças. (HENNEZEL; LELOUP, 1997, p. 18).

Religiosidade e espiritualidade são vivenciadas de forma distintas, são experiências independentes e uma não se explica através da outra. Giovanetti pontua que o termo espiritualidade:

tem no Ocidente uma grande carga da tradição, isto é, ele vem contaminado e entrelaçado com o significado de religiosidade. Temos a tendência de colocá-los como sinônimos, atribuindo conteúdos idênticos tanto ao conceito de religiosidade como ao de espiritualidade. Isso é tão verdade que falamos de espiritualidade cristã quando designamos uma prática de um cristão, sustentada pela vivência da fé. (GIOVANETTI, 2005, p.136).

Dalai Lama citado por Boff diz que “espiritualidade é aquilo que produz no ser humano uma mudança interior” (DALAI LAMA apud BOFF, 2001, p. 13). Encontra-se na literatura diversas definições para o termo espiritualidade. A psicologia biodinâmica a define como:

uma opção, nunca uma imposição. Significa vibrar em si certas cordas sutis que re- ligam a uma ordem maior, que remetem a uma harmonia que transcende o prosaico cotidiano. Reconhecer que este é um caminho que se apresenta a alguns no decorrer de seu desenvolvimento pessoal e que muitas vezes dá um sentido ao aparente caos dos (muitas vezes estranhos) acontecimentos que permeiam a vida de cada um. Acreditamos que a verdadeira espiritualidade não está necessariamente nos grandes eventos ou profecias, mas sim no pequeno gesto do dia a dia. O verdadeiro homem espiritual não faz marketing pessoal, ele influencia o outro apenas com sua presença simples e contagiante, fazendo o outro sentir a espiritualidade que tem dentro de si. (IBPB, 2012).

A psicologia existencial, na teoria de Kierkegaard, fala da espiritualidade como necessária para o alcance da existência humana, como um último estágio que o homem atravessa durante sua existência (LIMA, 2008). Para Carl Rogers, é a integração numa globalidade que transcende o homem e que o insere numa harmonia global do universo. Para ambos a espiritualidade leva o homem ao encontro consigo mesmo e o transcende para além do espaço terreno (HIPÓLITO, 1999).

Ferris define a espiritualidade como “a relação com aquilo que nos inclui e transcende e dá significado à vida” (FERRIS, 2005, p.166). Ele pontua que para a maioria das pessoas a espiritualidade significa a existência de Deus, mas que nem todo mundo considera essa existência em sua escala de valores e mesmo aqueles que consideram, acrescentam outros centros de poder que dão significado à vida.

O que fica claro é que a espiritualidade explica uma busca por algo que se fará entender a existência, conforme Kovács afirma:

A espiritualidade é, também, uma busca humana em direção a um sentido, com uma dimensão transcendente. Envolve a tentativa de compreensão de uma força superior que pode estar ligada a uma figura divina ou força superior. Traz um sentido de pertença maior do que o âmbito individual. (KOVÁCS, 2007, p.246).

Durante a trajetória de vida se lida com situações diversas e adversas a todo o momento. Não se coloca a refletir quando algo de bom acontece na vida, não se questiona sobre o merecimento que possibilitou ser agraciado de alguma maneira. Receber e vivenciar coisas boas parece perfeitamente normal. É diante das más ocorrências que ocorre a angústia e os questionamentos e é na presença de questões que há a busca por respostas e por significações.

As pessoas possuem carências que em um determinado momento da vida irá se manifestar e o que se pode observar ao longo do tempo é que por mais que se faça aquisições, alcance conquistas ou realiza sonhos, elas sempre se queixam de uma falta, de algo que as impedem de se sentirem completas, mas que elas não dão conta de explicar o que é. Essas carências despertam sentimentos e pensamentos que muitas vezes fogem da compreensão e faz com que a busca pelo preenchimento dessa falta se torne uma corrida sem rumo, por não se saber o que exatamente se está buscando.

No entanto, essa busca exige uma mudança interior, uma aceitação para o novo e um movimento para permitir novas possibilidades. Frei Cláudio van Balen, citado por Coelho, relaciona a espiritualidade com essas mudanças:

Espiritualidade tem tudo a ver com o despertar e o transformar da consciência, em vista de um estilo de vida inovador e libertador com boa qualidade. [...] Espiritualidade é vitória sobre o medo e acomodação, sobre alienação e isolamento, sobre autoritarismo e insensibilidade, sobre introversão e passividade, sobre pessimismo e hostilidade. [...] Religião é caminho, espiritualidade é caminhada. (VAN BALEN apud COELHO, 2011, p. 36).

O encontro com a espiritualidade é um meio de contato com o interior de cada um e traz compreensão aos sentimentos inomináveis que todos possuem e que não se encontra da forma prática como as pessoas estão acostumadas a solucionar seus enigmas. A espiritualidade oferece experiências que preenchem alguns espaços de forma que as vezes também não é possível explicar, como se ela preenchesse um vazio, dando lugar a uma relação diferente consigo mesmo, uma experiência mais profunda e intensa, levando a pensar que aquele algo mais faltante talvez seja um encontro com nós mesmos.

A espiritualidade é uma dimensão de cada ser humano. Essa dimensão espiritual que cada um de nós tem se revela pela capacidade de diálogo consigo mesmo e com o próprio coração, se traduz pelo amor, pela sensibilidade, pela compaixão, pela escuta do outro, pela responsabilidade e pelo cuidado como atitude fundamental. É alimentar um sentido profundo de valores pelos quais vale sacrificar tempo, energias e, no limite, a própria vida. (BOFF, 2001, p. 51).

PSICOLOGIA E ESPIRITUALIDADE NO PROCESSO DE LUTO

Diante de uma pesquisa que deu origem ao trabalho que inspirou esse artigo, observou-se que, para o psicólogo, a espiritualidade é um instrumento para auxiliar o enlutado a lidar com sua perda e que pode ser usado no consultório. Quando o enlutado possui uma fé, uma crença, um mínimo contato com sua própria espiritualidade, torna-se mais fácil para lidar com a partida de um ente querido. De forma alguma, esta característica deve ser ignorada pelo profissional, pelo contrário, ela deve ser acolhida e usada a favor no processo de elaboração do luto.

Se há pessoas que tendem a buscar auxílio psicológico para lidar com o luto e elas também tendem a buscar auxílio espiritual nesse momento, é importante que a psicologia tenha subsídios para lidar com esse paciente nesse momento e acolhê-lo em toda sua demanda. Compreender suas crenças e sua dor se faz de grande importância para o atendimento.

Sabe-se que a psicólogo atua de forma mais efetiva quando ele compreende a demanda e o momento de seu paciente, portanto é importante o conhecimento teórico das diversidades que abrangem o ser humano. No entanto, mais importante que a teoria, ouvir o paciente atentamente e desprendido de qualquer julgamento é a melhor forma de aprender sobre ele, pois é o paciente que vai ensinar ao profissional os significados de cada atributo de sua vida, é o paciente que vai direcionando o profissional e o ouvir atentamente se faz fundamental.

Infelizmente, a psicologia ainda está distante do ideal do tratamento ao luto. A carência de profissionais que têm conhecimento do tema, que tem conhecimento para lidar com o momento de perda e auxiliar as pessoas em processo de luto ainda é muito grande. Nenhum saber responde à tudo e nenhum profissional acumula todos os saberes. Sendo assim, é fundamental a interação entre as profissões para se auxiliar efetivamente a pessoa em processo de luto, pois a perda, a ausência de uma pessoa querida na vida de qualquer um é uma dor muito intensa.

A morte dá uma rasteira na vida das pessoas, ela cancela planos, ela modifica rumos, ela separa, ou ela junta, ela traz transformações e para nada disso existe um preparo, um planejamento ou uma elaboração prévia. A espiritualidade, como fator inerente ao ser humano, tende a aparecer ainda mais nesse momento, muitas vezes confundida com a religiosidade (como já visto), ela está muito atrelada às esses momentos de perda.

O psicólogo precisa compreender a dimensão da morte na vida de uma pessoa assim como o sentido da espiritualidade para ela. E ele vai trabalhar melhor quando entender esses temas, quando ele buscar auxílio em outros profissionais, quando ele ouvir atentamente o enlutado e se abrir completamente à tudo que é dito, para assim oferecer o mais efetivo acolhimento e, conseqüentemente, o mais efetivo tratamento.

Existe a possibilidade de complementaridade entre a ciência e a espiritualidade. A atuação do psicólogo, como já é de conhecimento, se torna mais competente quando ele tem conhecimento sobre as diversas áreas que abrangem o ser humano. E a espiritualidade, como fator inerente ao homem, pode ser utilizada como meio de auxílio nos atendimentos. É claro que não se trata de impor as próprias crenças ao paciente, não se está falando de utilizar a própria espiritualidade para ser converter o sujeito. Trata-se de ter o conhecimento das diversas formas de expressão espiritual, utilizar de uma escuta atenta no sentido de perceber esse tema na fala do paciente e a partir disso usá-la a favor do melhor atendimento, sempre buscando o bem estar do paciente, sempre priorizando a sua saúde física, mental e espiritual, afinal, todo ser humano se faz a partir de pelo menos essas três instâncias e será mais completo e mais feliz quando elas estiverem saudáveis.

REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. **Espiritualidade: Um caminho de transformação**. Petrópolis: Sextante, 2001. 64 p.

BOWLBY, John. **Perda tristeza e depressão**. São Paulo: Martins Fontes, 1985. 486 p. (Volume 3 da trilogia Apego e Perda).

CASSORLA, Roosevelt Moisés Smeke. Reflexões sobre a Psicanálise e a Morte. In: KOVÁCS, Maria Julia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. Cap. 6, p. 90-110.

COELHO, Maria Emidia de Melo. Espiritualidade no processo de adoecimento e terminalidade. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião, Belo Horizonte.

ESCUDEIRO, Aroldo. **Convivendo com as perdas**. Rede Nacional de Tanatologia. Disponível em: < <http://www.redenacionaldetanatologia.psc.br/>>. Acesso em: 03 mar. 2012.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dor. In: FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda **Novo Aurélio Século XXI**. Versão Eletrônica 3.0. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FERRIS, James Reaves. Aconselhamento Psicológico e Espiritualidade. **Psicologia e Espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005, p.161-172.

FREIRE, Milena Carvalho Bezerra. **O som do silêncio: Isolamento e sociabilidade no trabalho de luto**. 1. ed. Natal: Editora da UFRN, 2006. 206 p.

FREUD, Sigmund. Luto e Melancolia. (1917[1915]). In: **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud**: vol.14: A História do Movimento Psicanalítico, Artigos sobre a Metapsicologia e outros trabalhos (1914-1916). Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund. A Questão de uma Weltanschauung. (1933 [1932]). In: **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud**: vol.22: Novas Conferências Introdutórias sobre Psicanálise e outros trabalhos (1933). Rio de Janeiro: Imago, 1996.

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

GUEDES, Andréa. **Lidando com o luto**. Disponível em: <<http://www.dhnet.org.br/direitos/sos/aids/cartilh/luto.html>>. Acesso em: 04 mar. 2012.

HENNEZEL, Marie de; LELOUP, Jean-Yves. **A arte de morrer: Tradições religiosas e espiritualidade humanista diante da morte na atualidade**. Petrópolis: Vozes, 1997.

HIPÓLITO, João. Biografia de Carl Rogers. **A pessoa como centro**. Lisboa, n.3, mai. 1999. Disponível em: < <http://www.rogeriana.com/biografia.htm>>. Acesso em: 03. Mar. 2012.

HORPACZKY, Kátia Cristina. **O luto é inevitável, saiba como lidar com ele**. Disponível em: < <http://www.spiner.com.br/modules.php?name=News&file=article&sid=1080>>. Acesso em: 04 mar. 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA BIODINÂMICA. O Instituto-O que é. **Carta de Princípios – Espiritualidade**. Disponível em: < http://www.ibpb.com.br/fra_oinstitutooquee.htm>. Acesso em: 07 mar. 2012.

KOVÁCS, Maria Júlia. Representações da morte. In: KOVÁCS, Maria Julia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. Cap. 9, p. 149-164.

KOVÁCS, Maria Júlia. Representações da morte. Espiritualidade e psicologia – cuidados compartilhados. **Revista O mundo da saúde**, São Paulo, vol. 31, n.2, p.246-255, abr/jun. 2007.

LIMA, Beatriz Furtado. Alguns apontamentos sobre a origem das psicoterapias fenomenológico-existenciais. **Revista da Abordagem Gestáltica**. Goiânia, v.14, n.1, jun. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672008000100006&script=sci_arttext>. Acesso em: 03 mar. 2012.