



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ANYELLE DE OLIVEIRA MARQUES

A ESPIRITUALIDADE E A RELIGIOSIDADE MEDIANTE O PROCESSO DE LUTO

Juazeiro do Norte
2019

ANYELLE DE OLIVEIRA MARQUES

A ESPIRITUALIDADE E A RELIGIOSIDADE MEDIANTE O PROCESSO DE LUTO

TCC apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Orientador: Tiago Deividy Bento Serafim

Juazeiro do Norte
2019

A ESPIRITUALIDADE E A RELIGIOSIDADE MEDIANTE O PROCESSO DE LUTO

Anyelle de Oliveira Marques¹
Tiago Deividty Bento Serafim²

RESUMO

A espiritualidade e a religiosidade sempre foram temas que causaram muito impacto no meio social e na construção moral do sujeito, visto que o tema ainda é pouco abordado na área da saúde, faz-se necessária a execução de pesquisas mais detalhadas tendo como objetivo sanar a curiosidade de compreender como ambos têm influenciado a vida dos sujeitos e até que ponto são capazes de interferir nos processos psicológicos como a elaboração do luto. O presente artigo tem como objetivo identificar quais as relevâncias que a espiritualidade e a religiosidade possuem na elaboração e no enfrentamento do luto por morte de entes queridos, tal como na resignificação de vida do indivíduo. Este artigo foi construído através de pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo exploratório, com fundamentação teórica embasada em pesquisadores e estudiosos das temáticas sobre tanatologia, luto, espiritualidade e religiosidade, utilizando-se artigos e revistas científicas, tal como livros. A temática aqui trabalhada tem como intuito expandir conhecimentos sobre o assunto, no contexto acadêmico e profissional, pois ainda há muito que se debater sobre o tema levando em consideração sua relevância no contexto social. Apesar da escassez de conteúdos ligados diretamente a psicologia, o objetivo do artigo foi alcançado, com auxílio de artigos da área da saúde, assim como deixa a porta aberta para o início de novos diálogos por parte da psicologia.

Palavras-chave: Espiritualidade. Religiosidade. Luto.

ABSTRACT

Spirituality and religiosity have always been themes that have had a great impact on the social environment and on the moral construction of the individual, since the topic is still little addressed in the health area, making it carried out research researches more considered as the goal to heal. the curiosity to understand how both influence the lives of the subjects and to what extent they are able to interfere in psychological processes such as elaboration of grief. This article aims to identify which are the relevant that spirituality and religiosity have the creation and do not face mourning for the death of loved ones, such as resignification of life of the individual. This article was built through a bibliographic research of exploratory qualitative character, with theoretical basis based on researchers and scholars of the techniques on tanatology, mourning, spirituality and religiosity, using articles and scientific magazines, such as books. The theme elaborated here aims to expand knowledge on the subject, without academic and professional context, because there is still much to discuss about the theme that takes into account its relevance in the social context. Despite the scarcity of content directly linked to psychology, the objective of the article was achieved, with the help of health articles, as well as leaving the door open for the beginning of new dialogues by psychology.

Keywords: Spirituality. Religiosity. Mourning.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: anyelleo@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: tiagodeividty@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo se debruçou sobre os temas espiritualidade e religiosidade, e de qual forma eles auxiliam mediante o processo de luto. Objetivando facilitar e elucidar a compreensão e o entendimento de tais, tal como desmitificá-los, trazendo a ideia de morte e a vivência do luto, o que cada um desses significa e a importância de vivenciá-los.

Segundo Tatiene (2006), trabalhar com o tema luto sempre foi um grande desafio, tendo em vista que atualmente ainda é um tabu, um assunto muito delicado a ser abordado, partindo do pressuposto de que o luto pode ser a perda permanente e imutável de algo ou alguém, torna-se difícil e assombroso para o sujeito vivenciá-lo. Quando se pensa em morte, traz ao sujeito a projeção da sua finitude, o que acarreta ainda mais sofrimento e angústia por ter consciência de que a vida é apenas um espaço de tempo, algo com data de validade e que todos um dia encerraremos a nossa jornada.

Vale ressaltar a importância de levar-se em consideração o histórico de vida do indivíduo, tais como suas vivências afetivas, culturais, familiares, relacionamentos interpessoais, dentre outros aspectos como personalidade, crenças e ideologias, que são características próprias do mesmo, visto que tais construtos formam a sua subjetividade.

Compreendendo o significado da morte e da finitude, faz-se necessária a identificação do que é morte e luto, quais os tipos e qual a significância para o sujeito de vivenciá-lo. De acordo com Camilla, Manoel E Silvia (2011), é imprescindível que o profissional tenha ciência de quais os reflexos dessa vivência para o indivíduo, seus aprendizados e quais alterações possam vir a acontecer em sua personalidade, tal como adoecimento psicológico e/ou fisiológico, resultados de uma jornada lenta e árdua até que se conclua o processo de superação. O luto pode ser vivenciado de inúmeras formas, o que irá definir qual será o fim do processo.

Compreende-se que muitas vezes o indivíduo acaba negligenciando seu processo, lutando contra o sofrimento e recalçando-o ao invés de vivenciá-lo, ou seja, bloqueia de forma inconsciente tal sofrimento, não se permitindo vivê-lo, com a intenção de amenizá-lo, impedindo que o luto seja elaborado, ressignificado e superado. Sendo assim, os sentimentos antes recalçados a qualquer momento podem vir à tona, causando, via de regra, um sofrimento ainda maior, podendo ser reinserido em uma situação atenuante de desapontamento ou decepção com algo ou alguém, significando que voltará de forma mais intensa em um momento de maior vulnerabilidade.

Diante disto faz-se necessário compreender que o luto deve ser vivenciado para que se possa, então, começar uma jornada de superação. Como foi citado anteriormente, o luto pode

ser vivenciado de inúmeras formas, alguns lidam de forma mais racionalizada, outros de uma perspectiva espiritual e outros com aporte da religião. Sendo assim, torna-se possível a aplicação de diversas intervenções terapêuticas, porém na situação de aporte religioso, busca-se auxílio de um líder religioso, seja ele um Padre, Pastor ou líder espiritual, o que não impede o paciente de buscar uma psicoterapia.

Segundo Chequini (2007) como ser social, mutável e adaptável, o sujeito está em constante crescimento, vivendo experiências boas e ruins que constituem a sua subjetividade, tornando-se seres resilientes, capazes de enfrentar qualquer situação, o que os motiva a buscar meios de lidar com as maiores adversidades, conseguindo enxergar de um âmbito positivista.

Cada sujeito lida com o luto de forma singular, e nesse momento ao se inserir a religiosidade e a espiritualidade percebe-se uma alteração na vivência do sujeito. Ao se abordar o tema religião, é imprescindível desmistificar os conceitos de espiritualidade e religiosidade. “A religião é uma das dimensões mais importantes da vida humana, na medida em que, ela influencia o sentido da vida e da morte, o modo como se encara o mundo e os homens, as alegrias e o sofrimento, o modo como se vive a vida familiar e social” (Barros, 2000 *apud* Carvalho, 2006).

Portanto é de alta significância que se dê maior importância a esses aspectos de vida do sujeito, visto que é uma parte de alta relevância para este, o que torna esse tema ainda mais necessário no âmbito acadêmico dada a sua relevância social, principalmente para a psicologia, uma vez que ela é uma ciência que visa estudar aspectos comportamentais e subjetivos do indivíduo.

Devido às informações acima citadas, por ser um assunto ainda pouco abordado, mas que possui um impacto gigantesco sobre a vida de todos e que está ligado a diversos fatores que fundamentam nossa existência, percebe-se a necessidade de buscar mais informações sobre essa temática, visto que ainda há muito o que se debater sobre o tema e qual sua relevância no contexto social e acadêmico, assim como o manejo do paciente em situação de luto e qual será o tipo de intervenção mais viável de ser aplicada.

Tendo em mente que a negligência desse cuidado com o indivíduo que está vivendo o processo de luto pode levá-los a depressão, adoecimento psicossomático, até o suicídio. Portanto, é de alta relevância que seja dada mais atenção a esse assunto, para prevenção da potencialização de sofrimento ou adoecimento do sujeito, evitando o surgimento de sofrimentos e/ou danos maiores, tornando-se questão de saúde pública.

2 METODOLOGIA

Na busca de compreender os fenômenos relacionados a temática que aqui será trabalhada, com o foco em coletar de forma significativa o maior número possível de informações e conteúdos plausíveis quanto ao tema a ser abordado, a metodologia a ser aplicada neste artigo foi uma pesquisa bibliográfica qualitativa, que é compreendida como uma forma de revisão de literatura já existente, com intuito de confirmar teorias que dão consistência a produção científica, sendo intitulada também como levantamento bibliográfico (PIZZANI *et al*, 2012).

Para Rey (2005) faz parte da epistemologia possuir uma vertente subjetiva que além de complexa vem a representar o pensar científico. Assim a pesquisa qualitativa realiza maneiras diversas de produzir seus conhecimentos em psicologia o que conduz a uma produção teórica que venha representar e explorar a subjetividade do pensar humano na construção deste saber científico.

Embasado em materiais teóricos e científicos, utilizando como fonte de pesquisa estudos bibliográficos por meio de leituras de artigos científicos, livros e revistas de psicologia que foram encontrados pela ferramenta do Google Acadêmico, assim como pela Biblioteca do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio. Os materiais utilizados como fonte de pesquisa, foram selecionados seguindo critérios de seleção de dados, publicados entre 2005 e 2015.

Tendo como finalidade explorar quais as relevâncias da espiritualidade e da religiosidade no enfrentamento do luto em caso de perda de entes queridos e quais possíveis dificuldades que o profissional de psicologia enfrenta no manuseio desses pacientes.

3. MORTE E LUTO

A priori, faz-se necessário que haja a compreensão de que o ciclo da vida, biologicamente, é composto por nascimento, desenvolvimento, reprodução e morte. Visto isso, tanto o nascer, quanto o morrer fazem parte do processo de vida do ser humano, de forma que a morte deve ser compreendida como algo natural (COMBINATO, 2006).

Ao abordar o fenômeno morte, vê-se que o homem sempre sentiu-se amedrontado pela a ideia de finitude e isso é decorrente da morte de outros, principalmente familiares ou entes queridos, porém ao imaginar sua própria morte o sujeito se vê submerso a vários questionamentos, medos e angústias, por não saber seu destino e o que vêm depois. No decorrer da história, o homem tem alcançado grandes feitos, descobertas até então impensadas e com o

passar dos anos esses feitos vêm crescendo significativamente, porém a morte é algo desafiador, por não termos como prever ou entender, é um tema que a ciência em sua magnitude não consegue explicar, tampouco dominar, portanto gera tanta angústia (COE, 2005 *apud* CÁTIA, 2006).

Segundo Ariès (2003) em meados do século XII, na tentativa de compreender melhor o fenômeno morte, que sempre trouxe um misto de fascinação e temor, começaram-se estudos mais detalhados sobre o assunto, onde deram início a uma longa jornada de observação. Na época medieval, os cavaleiros, reis, monges e os demais povos, eram conscientes sobre sua morte, ou seja, compreendiam que chegara seu dia, como se outrora tivessem sido avisados, avisos estes dados por signos ou convicção íntima, tendo em mente que na época, as mortes aconteciam via de regra por guerras, desastres ou pragas de acordo com essa perspectiva, intitularam-na como morte domada.

Ainda de acordo com Ariès (2003) ao saber que logo chegara sua partida, estes já se preparavam, deixando organizado seu sepultamento e velório, sem ações dramáticas ou gestos emotivos. No decorrer do século, notou-se que a familiaridade com a morte era compreendida como aceitação da ordem da natureza, portanto não era questionada, nem exaltada, apenas compreendida. Sendo assim, a morte era aceita devido à compreensão de qual o papel que esta desempenha no ciclo da vida, porém aceitá-la não significa dizer que não houvesse sofrimento, medo ou angústia diante do processo, tanto para os que partiam, quanto para os que ficavam.

Mediante o desenvolver da vida humana, na idade média, começou a entender-se que a visão que se tinha de naturalidade da morte havia mudado, passando agora a ser um ritual dramatizado e emocional, altera-se inclusive a localização dos cemitérios, que a partir de então passam a ser construídos nas igrejas, tal como nos conventos. No século XVIII a morte passa a ter uma visão diferenciada, é vista e compreendida agora como um rompimento de laço eterno com a família, passando então a ser romantizada, gerando medo, angústia e curiosidade para os estudiosos (ARIÈS, 2003).

Com o passar dos anos, foi-se compreendendo as funções e atributos da morte, na perspectiva de D'Assumpção (2010) a morte traz consigo três grandes atributos, sendo estes, proporcionar o equilíbrio da natureza, a valorização da vida e a transformação. Primeiramente ele relata que sem a existência da morte, nos dias atuais o mundo viveria uma super-hiperpopulação, tanto de seres humanos, quanto de animais e plantas, sendo assim o mundo seria um caos. Em seguida ele afirma que a mortalidade impõe a supervalorização da vida, visto que compreendendo sua finitude, o indivíduo passará a valorizar mais o seu tempo. Por fim a transformação, nesse tópico o autor se refere a mudança de hábitos, pois compreendendo o valor

da vida, o sujeito se submete a tornar-se alguém melhor. Porém não é anulada a perspectiva do medo da morte, visto que o medo está ligado a experiência com o desconhecido, pois é por medo de morrer que nos mantemos vivos.

De acordo com esse raciocínio compreende-se que fazer parte do ciclo da vida não implica que seja algo fácil de lidar, o medo da morte nos faz levantar ainda mais questionamentos sobre a vida, assim como gera um misto de sentimentos e emoções referentes a perda. Ao falar sobre morte acaba-se sempre associando ao luto, portanto trazemos à tona alguns sentimentos desconfortáveis ao sujeito, sentimentos avassaladores que estão ligados a perda de familiares e entes queridos. Dito isto é crucial que haja entendimento sobre a alta relevância e influência que os laços afetivos desempenham em nossas vidas (CARVALHO, 2006).

Lidar com o luto pode ser extremamente doloroso e difícil, mas é a partir desse processo que o indivíduo poderá ressignificar seus sentimentos que outrora foram evocados devido à perda. Segundo Bousso (2011), quando o indivíduo vivencia uma perda de um ente querido, entramos em um estado de transe, até processarmos esta perda e começarmos a compreender que é uma partida irremediável. Mesmo após a cicatrização dessa ferida da alma, ainda é possível sentir a dor da saudade, porém com intensidade diferente. Nesse momento o enlutado passa a necessitar de cuidados específicos e especializados.

Conforme D'Assumpção (2010) existem três formas de se lidar com a morte, a primeira é a reencarnacionista, que acredita que após a morte, o espírito do sujeito se desprende do seu corpo, vivendo agora, em outros planos, podendo voltar a partir de um período pré-estabelecido, reencarnando em outro corpo e podendo reparar erros anteriormente realizados, como uma forma de crescimento e evolução. Existe também a visão redencionista, que se debruça sobre a ideia de que após a morte, não existe retorno a esta vida, sendo assim um fim definitivo, e que os erros aqui cometidos já fora outrora redimidos por Jesus Cristo, um Deus-homem, que veio a terra com o papel de morrer para pagar os “pecados” da humanidade, portanto esses já não serão cobrados por tais erros, o que rompe com a crença de uma necessidade de retorno, sendo assim, crê-se em uma vida nova em um novo mundo. Tal como existe a morte racionalizada, onde não se acredita em vida pós-morte, apenas na conservação da memória do indivíduo, de tudo que foi construído em vida, seu legado.

Partindo desse princípio, entra-se em uma longa discussão sobre as formas de vivência e elaboração do luto. Segundo Kovács (2008) os fatores negação e repressão relacionados à perda e a dor, são fatores que possivelmente geram complicações no enfrentamento do luto, podendo ser exacerbados devido crenças culturais que levam as pessoas a não vivenciarem esse

luto, por não acreditar na finitude da vida, inibindo ou levando a cronificação do processo. Os tipos de morte também podem alterar a forma que o luto será elaborado, em casos como acidente ou suicídio, torna-se mais complicado a vivência deste luto, pelo aspecto de culpabilidade e a violência que provocam. Em situações de adoecimento, que são sofrimentos mais prolongados, se torna mais fácil, por proporcionar tempo para preparação da elaboração do luto. Tendo em vista o fator vínculo, quando se trata de perda de familiares e amigos que existia um vínculo de intimidade, se torna mais difícil o processo, devido a afetividade vigente.

Vale ressaltar a relevância que o luto causa não apenas na saúde mental como física do sujeito:

Outra área importante de estudo é o efeito dos processos do luto no sistema imunológico. Dados epidemiológicos apontam que ocorrem muitas mortes após a viuvez. Vários sintomas psíquicos eram vistos como doença física em pessoas em processo de luto, os médicos eram procurados por pessoas enlutadas que apresentavam sintomas como: depressão, insônia, anorexia, aumento no uso de álcool e drogas. Atualmente muitos destes sintomas são relacionados ao processo de luto e não são mais vistos como patologia, como atestam os estudos de Parkes (1987), Stroebe e Stroebe (1987), entre outros. (KOVÁCS, p. 4, 2008).

Após a perda do familiar ou ente querido, o indivíduo vivencia as quatro tarefas do luto. A primeira tarefa é a aceitação da realidade, em outras palavras, aceitar a morte do outro. Se o indivíduo se nega a aceitar esse fator pode sofrer com uma leve distorção da sua realidade ou viver uma desilusão, o que o impede de prosseguir para as demais tarefas. A segunda tarefa se refere a elaboração da dor, é imprescindível que o sujeito aceite e vivencie essa dor, pois é a partir da vivência desse sofrimento que ele poderá ressignificá-lo. Caso o indivíduo se negue a viver a perda, ele usará de artimanhas para evitar o sofrimento levando a cronificação da dor, o que o impedirá de concluir essa tarefa. A terceira tarefa é a de ajustar-se ao ambiente, pois nem sempre o indivíduo poderá sair do ambiente adoecedor, então é importante que ele lide com as lembranças e sentimentos que esse meio pode trazê-lo. Ao lidar com o meio o indivíduo passa a ajustar o seu próprio self. Na quarta e última tarefa, o sujeito irá reposicionar o a pessoa falecida em suas demandas emocionais, transformando-a em parte de si, porém de uma forma positiva, para que a partir de então este possa seguir sua vida de forma funcional, ressignificando sua dor (Worden, 1998 *apud* Osmarin, 2015).

Quando relacionamos religião com o luto, observou-se que pessoas que possuem uma religião têm um processo mais satisfatório. Estudos realizados por Walsh, King, Jones e Blizard (2002), analisando o efeito das crenças em pessoas que estão vivenciando o luto por morte de parentes, os autores concluíram que de 129 pessoas, 95 possuíam alguma espiritualidade ou crença religiosa, e essas pessoas foram acompanhadas durante 9 meses. Pôde-se notar que os que possuíam uma espiritualidade forte e religiosidade acentuada, conseguiram se recuperar

firmente do luto e os de pouca espiritualidade tiveram mudanças pequenas até após o decorrer dos meses de acompanhamento. No caso dos que não possuíam religiosidade ou espiritualidade, os ateus, tiveram algumas alterações nos primeiros meses, porém no decorrer dos meses o sofrimento voltou de forma intensa e renovada (CARVALHO, 2006).

Observou-se, portanto, que pessoas que possuem crenças religiosas e espiritualidade forte tendem a reagir e lidar melhor com o luto, pois elas conseguem compreender a morte de outra forma, pois não veem o morrer como finitude, mas sim como um novo ciclo. Alguns creem em reencarnação e outros em paraíso, conhecido como céu, o que dá a ideia de um novo ciclo, que nossa existência aqui na terra é algo passageiro e transitório, facilitando o enfrentamento do luto, pois sempre vai existir uma continuação. Porquanto que devemos considerar que a vivência e elaboração do luto é um processo subjetivo e singular, varia de sujeito para sujeito.

3.1 ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE

No decorrer de toda história da humanidade observou-se a influência que a espiritualidade e a religiosidade desempenham na construção do sujeito e da sociedade a qual ele é pertencente. Nesse contexto, a religião sempre teve um papel de alta relevância no âmbito social, sendo responsável pela moldagem de caráter e comportamento do indivíduo, servindo como molde para a construção da moral e ética do sujeito, tal como criação de leis constitucionais.

De acordo com Sandra (2015) a religião sempre compôs um papel muito importante na sociedade, porém atualmente tanto a religião quanto a religiosidade vêm sofrendo algumas transformações, referente ao seu papel e lugar na sociedade, não sendo mais aplicada de forma tradicional, soberana, agora se atendo mais as leis constitucionais, respeitando as diversidades e contextos socioculturais. Porém ainda muito importante na sociedade e na vida dos religiosos que mantém suas tradições. Sendo assim a compreensão e diferenciação entre espiritualidade e religiosidade se faz necessário para compreender o sujeito e a forma que cada uma atua nos seus processos, em especial no luto (GIOVELLI *et al.* 2008).

A priori é imprescindível desmistificar os conceitos de ‘espiritualidade’, e ‘religiosidade’ compreendendo em quais aspectos elas se diferem, pois apesar de serem interligadas em alguns âmbitos, são distintas, portanto não podendo ser equiparadas. Há ainda equívocos por parte de profissionais da psicologia sobre o assunto, devido à falta de interesse por parte da psicologia, uma vez que a psicologia visa à desconstrução de crenças e culturas e

a reconstrução de princípios do sujeito, com o objetivo de gerar ressignificação de vida, uma nova visão de mundo, assim como levar o sujeito ao autoconhecimento, mudança de comportamento e afins, intervindo de forma imparcial, sem coagir o paciente em nenhum aspecto, mas sim encorajá-lo a se descobrir e se reinventar (PINTO, 2009).

De acordo com Sandra (2015) durante o período de formação do psicólogo pouco se é debatido sobre religião e religiosidade, e isso se dá pelo fato que a psicologia faz parte de uma categoria laica, portanto não podendo intervir em relação a religiosidade e/ou a espiritualidade, decorrendo desse entendimento, observa-se que a única disciplina que aborda essas questões é a Psicologia da Religião, onde vemos de forma superficial sobre espiritualidade e religiosidade, assim como conhecemos um pouco sobre cada religião, suas crenças, formas de culto, dogmas e doutrinas, porém não são assuntos trabalhados com tanta profundidade, o que resulta no pouco conhecimento sobre a temática que é de suma importância para uma parte da população que se intitula religiosa ou espiritualista.

A espiritualidade e a religiosidade são temas próximos, mas indicam fenômenos diferentes. Para compreendermos a espiritualidade temos que começar entendendo que o ser humano é um ser animobiopsicocultural, ou seja, é composto por corpo, mente e espírito. Para Pinto *et.al* (2009; *apud* GIOVANETTI, 2005:136), o termo “religiosidade” “implica a relação do ser humano com um ser transcendente”, ao passo que o termo “espiritualidade” “não implica nenhuma ligação comum a realidade superior”. Para esse autor, a espiritualidade significa a possibilidade de uma pessoa mergulhar em si mesma (PINTO, 2009).

A espiritualidade é uma experiência universal que engloba o domínio existencial e a essência do que é ser humano; não é sinônimo de uma doutrina religiosa, mas pode ser considerada como uma filosofia do indivíduo, de valores e de sentido da vida. É um atributo inato do ser humano, que promove bem-estar, Saúde e estabilidade. Está relacionada com a essência da vida e associa-se com questões espirituais, distintas de qualquer meio material; produz comportamentos e sentimentos de esperança, amor e fé, fornecendo um significado para a vida (Dezorzi LW; Crossetti MGO, 2008).

Conforme Giovelli (*et al.* 2008) a espiritualidade faz parte do sujeito, é algo que nos permite transcender, sentir, viver experiências inexplicáveis, é a forma que conseguimos enxergar o mundo, e isso nos motiva a seguir, superar as dificuldades e ver a vida e as situações ruins que acontecem como aprendizados, ciclos, nos ajuda conseguir analisar a existência de um ângulo positivista. Esses aspectos correlacionam a espiritualidade com a religião, pois ambas buscam dar sentido à vida, trazem uma abordagem positivista, porém na religiosidade, o sujeito atribui essas experiências a uma divindade, um ser superior que é responsável por tais acontecimentos.

E existem os ateus, que não possuem crença em nenhuma entidade divina, se nega a reconhecer qualquer dogma e intervenção divina, sendo assim lidam com o luto de uma forma racional, o que pode gerar mais angústia por não ter controle sobre os acontecimentos e não saber o que vem depois (CARVALHO, 2006).

Compreende-se que a espiritualidade é uma característica intrínseca do ser humano, que tenta dar sentido à vida, tem como suporte o autoconhecimento, a identificação de uma verdade universal, algo superior ao ser humano, que tem a capacidade de nos proporcionar a sensação de plenitude, bem-estar interior e exterior, completude, unificação com a natureza, nos auxilia no processo de crescimento espiritual, nos torna resilientes às mais diversas situações (CECÍLIA, 2007).

Frankl (1994) e Vasconcelos (2006) dizem que dentre todas as dimensões humanas a espiritual tem destaque para a área da saúde, primeiro porque é a que diferencia o Homem dos demais seres, pois integra a capacidade de ser livre, de ser responsável e de buscar, constantemente, um sentido para a vida. E também por ser uma dimensão desconhecida e pouco estudada, devido à ênfase dada as dimensões psicofísicas e ao distanciamento histórico da ciência tradicional, com tudo aquilo que não poderia ser comprovado por seus métodos experimentais, quantificáveis e replicáveis, deixando a cargo da filosofia e da religião a explicação e o estudo de fenômenos que fogem de seus objetos estabelecidos de pesquisa (CECÍLIA, 2007).

As dimensões espirituais e religiosas por se tratarem de experiências singulares, que envolvem crença e fé, não sendo racionalizadas geram muito conflito na área científica, uma vez que a ciência se detém a eventos e ações que possam ser compreendidos de forma objetiva, racional ou palpável. Na psicologia em específico, apesar de ser uma ciência que estuda aspectos mais abstratos e subjetivos do sujeito, ainda possui suas ressalvas sobre o papel que a espiritualidade e a religiosidade desempenham na vida do sujeito, levando em consideração sua imparcialidade relacionada a aspectos religiosos.

No que diz respeito a religião e a religiosidade também são aspectos e experiências vivenciadas e muito relatadas pelas pessoas no decorrer da sua história, seja em momentos de felicidade, quanto em momentos de luto, atribuindo os acontecimentos a uma ou mais divindades, que se intitulam Deus ou deuses.

A atitude religiosa é um modo específico de estar-no-mundo, e a religião é um encontro pessoal. Toda religião implica uma experiência do sagrado [...] e se expressa em todos os níveis da pessoa humana, isto é, o homem religioso expressa e vive sua fé com ideias, conceitos, conhecimentos, mitos, credos e dogmas. O homem religioso precisa assumir racionalmente a sua fé, mas, ao mesmo tempo, a sua fé se traduz em modos de comportamento [...]. (2014, p. 493).

Segundo Panzini e Bandeira (2007) de 225 estudos realizados sobre religião e religiosidade, foi observado que a grande maioria das pesquisas realizadas apontam que, pessoas que possuem crenças e práticas religiosas possuem saúde física e mental melhores do

que pessoas que não possuem nenhuma crença ou religião. As pesquisas indicam que pessoas religiosas tendem a ter mais satisfação de vida, bem-estar, melhor autoestima e significado de vida, maior esperança, propósito de vida, estabilidade emocional, estabilidade na vida amorosa e otimismo, tal como índices significativos que menor propensão a ansiedade, depressão ou uso de bebidas alcóolicas e demais drogas ilícitas.

Conforme (GIOVELLI *et al.* 2008) atualmente é imprescindível que os profissionais da área da saúde tenham conhecimento sobre espiritualidade, crenças religiosas e pessoais de seus pacientes, para que isso possa ser utilizado como uma forma de estabelecer um melhor vínculo e auxiliar na prática clínica, assim como com o manejo dos mais diversos pacientes, aprimorando a relação entre cliente/paciente e profissional. É importante compreender acima de tudo a forma que o sujeito vê o mundo, a partir de suas crenças e vivências, conhecer as questões relacionadas a suas experiências religiosas e espirituais, assim como de qual forma essas experiências atuam no sujeito.

A religião foi denominada por Larson e Larson o fator esquecido na saúde física e mental (PARGAMENT *et al.*, 1992). Entretanto, nas últimas décadas, este panorama tem se modificado em função do que Saad *et al.* (2001) nomearam espiritualidade baseada em evidências: atualmente existem centenas de artigos científicos mostrando uma associação entre espiritualidade/religião e saúde que é estatisticamente válida e possivelmente causal (LEVIN, 1994). Assim, os profissionais da saúde possuem indicações científicas do benefício da exploração da espiritualidade na programação terapêutica de doenças (GIOVELLI *et al.* 2008).

A religiosidade é originária da religião, e pode ser entendida como uma experiência subjetiva com o sagrado, se trata mais de aproximação individual com o divino. Enquanto a religião é institucionalizada a religiosidade perpassa a existência de um monumento físico e reflete na interação entre o homem e o que é sagrado, é uma relação de crença e fé. A religiosidade pode ser uma forma de espiritualidade manifesta, visto que nessas experiências o sujeito entra em um processo de transcendência. Existem pessoas com intensa religiosidade, porém não espiritualizadas, já pessoas que não são religiosas podem ter uma espiritualidade alta, como no caso de agnósticos e ateus. De forma mais sucinta significa que: pessoas religiosas podem tanto transcender seu lado espiritual, que está ligado a uma referência de dar sentido, capturar a essência, quanto se prender a suas doutrinas e dogmas, que anulam a experiência espiritual (Giovanetti, 2004:11 *apud* Pinto, 2009).

A religiosidade possui duas vertentes, ela pode ser um refúgio para as fraquezas humanas, como também uma fonte de esperança, força e fé, ajudando o sujeito a lidar com suas fragilidades, medos e angústias. Em contrapartida a religiosidade pode ser algo bom ou algo ruim, depende de como será aplicada na vida de cada um.

Como o ser humano tem capacidade tanto para o bem quanto para o mal, a religiosidade pode, por um lado, corroborar a dignidade pessoal e o senso de valor, promover o desenvolvimento da consciência ética e da responsabilidade pessoal e comunitária, ou, por outro lado, a religiosidade pode diminuir a percepção pessoal de liberdade, pode gerar uma crença de que não seja tão necessário o cuidado pessoal, e pode facilitar a evitação da ansiedade que geralmente acompanha o enfrentamento autêntico das possibilidades humanas. Com isso quero dizer que a relação e o diálogo entre a espiritualidade e a religiosidade não é necessariamente harmonioso: a religiosidade pode ser consoante com a espiritualidade e, assim, constituir possibilidade de busca de sentido e de aprofundamento em si e no mundo, mas a religiosidade pode ser também fonte de alienação, de fuga do espiritual, de superficialidade existencial (PINTO, 2009).

Essa é uma das principais características que difere a religiosidade da espiritualidade, pois na espiritualidade o sujeito sempre é transcendente, já na religiosidade não. Sendo assim a espiritualidade e a religiosidade são capazes de proporcionar transcendência ao sujeito, autoconhecimento, a capacidade de adaptação as situações novas, sejam elas boas ou ruins, porém a espiritualidade está ligada a subjetividade do sujeito, sua relação com a natureza, cosmos, universo e a religiosidade se atém a uma ou mais divindades, para muitos é conhecida como Deus, mas pode ter outras nomenclaturas como Shiva, Vishnu, Brahma, Buda, Ganesha, dentre outros que levam o sujeito a uma compreensão de mundo e de sofrimentos, diferente. Em situações de luto por perda de familiares ou entes queridos, a religiosidade a espiritualidade tem ajudado bastante, por auxiliar na ressignificação de vida, redirecionamento, ver a morte de uma perspectiva diferente.

3.2 COPING RELIGIOSO

Na história da humanidade, por décadas a religião andava na contramão da ciência, eram áreas ímpares, separadas por inúmeras divergências metodológicas e sistemáticas, porém atualmente vê-se essa história mudar, uma reviravolta consideravelmente instigante. Nos dias de hoje, a área da saúde é uma das que mais tem estudado o tema ciência versus religião e espiritualidade. Isso mudou quando surgiram casos relacionando doenças e curas não explicadas pela ciência e atribuídas as crenças religiosas, tal como a existência da possibilidade de conexão com saúde mental, que também é um campo que está começando a ser mais estudado e valorizado pela ciência (HELENA, et al 20015).

Uma grande quantidade de pesquisas realizadas sobre a relação entre saúde e religião e espiritualidade apontam que pessoas que possuem práticas religiosas ou possuem uma espiritualidade alta, são consideradas mais saudáveis, visto que tais têm menor probabilidade de realizar praticas danosas a saúde (PANZINI, R.; BANDEIRA, D. 2007).

Da perspectiva da saúde pública, estudos demonstram que pessoas que apresentam envolvimento religioso têm menor probabilidade de usar/abusar de álcool, cigarros e drogas, ou de apresentar comportamentos de riscos, como atividades sexuais extramaritais, delinquência e crime, especialmente adolescentes, nos quais ainda é negativamente relacionado com o suicídio e atividade sexual/ gravidez prematuras e positivamente a valores pró-sociais (KOENIG, 2001a).

Pessoas com alto nível de espiritualidade e envolvidas em religiões organizadas tendem a compreender o mundo de forma diferente, podendo obter um aumento de senso de propósito e significado da vida, que são diretamente ligados a uma maior resiliência e resistência ao estresse relacionado a doenças (Lawler; Younger, 2002 *apud* Panzini; Bandeira, 2007).

A religião pode ter efeitos tantos positivos quanto negativos na vida do sujeito, alguns dos efeitos adversos na saúde são quando crenças/práticas religiosas são usadas para justificar comportamentos negativos ou prejudiciais a vida do indivíduo como substituir cuidados médicos tradicionais por julgar ser “pecado”, tal como introduzir culpa, vergonha medo ou até mesmo ser utilizada para validar atitudes agressivas, preconceituosas e intolerantes, gerar divisão social, ser limitante e/ou restritiva, negando aqueles que não fazer parte do padrão criado por esta. Entretanto, no contexto geral, religiões que possuem tradições bem estabelecidas e líderes responsáveis, com conhecimento mais profundo, tendem a estabelecer experiências mais humanas e positivas (Koenig, 2001c-2001a *apud* Panzini; Bandeira, 2007).

4 DISCUSSÃO

Ser consciente sobre o fator morte gera dor e sofrimento ao sujeito, principalmente quando tal morte não se enquadra no padrão de tempo e tipo considerado normal. Entende-se que a finitude pode ser dolorosa em qualquer contexto, traz consigo ansiedade, medo, angústia, e frustração, principalmente quando acomete amigos e familiares. Comumente é o medo da morte que leva as pessoas a pensar mais no “aqui-agora”, em “viver o momento”, “aproveitar a vida como se fosse o último dia”, muitas vezes sem se preocupar com as consequências dos seus atos, e pensar no futuro gera ansiedade e angústia, já que isso nos escapa das mãos (Rodrigues, 1991 *apud* Moreira; Holanda, 2010).

Com a perda de um familiar ou ente querido, o sujeito experiencia uma dor indescritível, e muitas vezes o mesmo não sabe como reagir e lidar com tal perda, assim como

se questionam sobre de que forma as coisas sucederão, perdendo muitas vezes seu norte, e é nesse momento que o sujeito começa a vivenciar as tarefas do luto que são: Aceitação da realidade, elaboração da dor, ajustar-se ao ambiente e seguir (OSMARIN, 2015). É importante que nesse processo o indivíduo consiga elaborar bem seu luto, para que o mesmo não fique preso a apenas uma tarefa, deixando de vivenciar as demais, pois caso isso ocorra este não conseguirá superar a perda, não resignificando sua dor, o que gera ainda mais sofrimento, uma vez que este se culpará por algo que estava fora do seu controle (ALMEIDA, 2014).

Outro fato importante a ser discutido é o efeito dos processos de luto no sistema imunológico do sujeito, alguns estudos epidemiológicos apontam mortes após situação de viuvez, onde o indivíduo passa a sofrer com sintomas psíquicos, que geravam doenças físicas, devido à baixa na imunidade, mais conhecido como adoecimento psicossomático. Pessoas enlutadas têm maior chances de adquirirem depressão, insônia, aumento no uso de bebidas alcóolicas, tal como drogas, além de distúrbios alimentares (KOVÁCKS, 2008).

De acordo com D'Assumpção (2010), a elaboração do luto varia de sujeito a sujeito, portanto ele especifica três formas de se lidar com a morte, sendo estas conhecidas como: Reencarnacionista, Redencionista e Racionalizada, cada uma dessas formas reflete a forma que o indivíduo se reconhece no mundo, como ele se enxerga, tal como suas crenças. Isso auxilia na maneira em que esse sujeito resignificará sua dor, assim como a forma que este direcionará sua vida depois da perda. Aquele que acredita no reencarnacionismo, crê que a pessoa retornará em um novo corpo reencarnado tendo a chance de reparar erros cometidos anteriormente e se comunicar com este de alguma forma. Para os redencionistas a morte representa o cumprimento de um propósito celeste, a partir de agora o sujeito irá iniciar sua nova jornada em um plano espiritual, sem dor, sem medo e com a felicidade plena. E para os racionalistas, a morte significa o fim das atividades do sujeito, a partir de agora este será lembrado pelo seu legado construído em vida, mantendo sua memória viva.

Entendendo isso, ao se inserir a vivência espiritual e religiosa nesse contexto a vida passa a ter diversos sentidos singulares ao sujeito ou de maneira em comum para um grupo. Segundo Carvalho (2006) quando relacionamos religião/religiosidade e /ou espiritualidade com o luto, podemos perceber que pessoas que possuem uma religião ou uma espiritualidade forte, têm um processo mais satisfatório, e essa afirmativa se dá através de estudos realizados por Walsh, King, Jones e Blizard (2002), que analisavam qual o efeito das crenças em pessoas que estão vivenciando o luto por morte de parentes, então estes concluíram que de 129 pessoas, 95 eram religiosos ou espirituais, e possuíam uma maior capacidade de lidar de forma positiva com a perda dos seus entes queridos.

Estes estudos mostraram que pessoas com alto nível de espiritualidade, ou que possuem atividades religiosas tendem a compreender o mundo de forma diferente, pois sua visão tanto de vida, quanto de morte são direcionadas a um propósito maior, o que dá um significado de vida diferente, gerando maior capacidade de resiliência e resistência a adversidades, sejam elas doenças ou morte (Lawler; Younger, 2002 *apud* Panzini; Bandeira, 2007).

Via de regra pessoas religiosas tem menor probabilidade de utilizar e/ou abusar do consumo de álcool e drogas, tal como realizar atividades de risco como crimes, delinquência, ou atividades sexuais imprudentes, em especial adolescentes, que são mais suscetíveis a comportamentos imprudentes, que podem gerar diversas situações dolorosas, ainda estando relacionados com os maiores números de ideação suicida e gravidez prematura (KOENING, 2001a).

A espiritualidade e a religiosidade ajudam o sujeito nessa busca por si, na compreensão de que nem tudo que nos ocorre é de fato por merecimento ou por acaso, ensina a enxergar a vida e a morte de uma perspectiva diferente, alguns compreendem a morte como o início de um novo ciclo, outros como o descanso merecido e início de uma jornada de paz completa. O que tende a diminuir o sofrimento e a ansiedade, uma vez que a morte passa a ter uma finalidade ou fazer parte de um propósito. Enquanto pessoas que não possuem nenhuma espiritualidade ou religiosidade têm mais dificuldade de lidar com perdas, pela sua compreensão de finitude, pelo medo do incerto, pela angústia do desconhecido.

A psicologia como a ciência que estuda a mente e a singularidade do sujeito, compreende que somos seres sociais, e que somos construídos pelos eventos externos que nos permeiam, como culturas, crenças, diretrizes e normas, sejam elas impostas pela família, ou pela sociedade em si, instituições e demais. Portanto como agentes que auxiliam na desconstrução do sujeito, tal como mediadores do processo de autoconhecimento, necessitam se dispor a conhecer cada vez mais sobre quais mecanismos o sujeito utiliza como fuga, esquiva ou desvio ao sofrimento. Ao iniciar as pesquisas relacionadas a espiritualidade e religiosidade percebe-se que são temas poucos abordados na psicologia em si, tendo mais conteúdos em áreas como enfermagem e medicina, que abordam tais experiências em pacientes terminais e/ou em cuidados paliativos. Visto que este é um tema de alta relevância, dada a quantidade de religiosos e pessoas com alto nível de espiritualidade existentes, é de suma importância que se estude mais a fundo sobre este tema (SANDRA, 2015).

Atualmente a área da saúde tem se dedicado em estudar o impacto da religiosidade e da espiritualidade na vida e na saúde do sujeito, visto que surgiram diversos casos de curas que

não puderam ser explicadas pela medicina, então atribuídas as crenças religiosas, assim como passou a ser identificada a correlação da saúde mental com adoecimentos físicos, o que é conhecido como adoecimento psicossomático e isso fortalece ainda mais o argumento do quão importante é que exista diálogo entre a religião e a ciência (HELENA, et al 20015).

É imprescindível que os profissionais da área da saúde entendam a relevância que a espiritualidade, e as crenças religiosas e pessoais de seus pacientes, possuem para estes, assim como sua importância no processo saúde/doença. Esse entendimento facilita a criação de vínculos entre o profissional e o paciente, assim como auxilia no manuseio desses pacientes na clínica. É de alta relevância que haja por parte destes profissionais a compreensão da forma que o sujeito vê o mundo, a partir de suas crenças e vivências (GIOVELLI *et al.* 2008).

Para finalizar é importante trazer a compreensão das vivências espirituais e religiosas dos sujeitos, assim como sua implicação no processo de elaboração de luto e ressignificação de vida. Tal como o envolvimento do profissional de psicologia na mediação desse processo, o acolhimento e a validação das experiências subjetivas do indivíduo e suas crenças, assim como de que forma essa postura facilita a criação de vínculos tal como o processo de ressignificação do paciente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Debater sobre psicologia, religião e espiritualidade é algo que deve ser planejado e elaborado com cautela e cuidado, visto que a psicologia como ciência anda na contramão da religião, já que a psicologia tem como foco a desconstrução desse sujeito, assim como a criação de uma nova estrutura que seja favorável e confortável a este, porém como a ciência que estuda assuntos abstratos e singulares ao sujeito, precisa ter um olhar diferenciado a essa parte da construção da subjetividade desse sujeito, que é a sua crença pessoal, compreendendo os aspectos adoecedores, tal como os fortalecedores.

Criar esse vínculo entre vivências espirituais e religiosas com a psicologia facilita a validação da subjetividade do sujeito, visto que este é composto por crenças e culturas, assim como gera a aproximação e fortalecimento dos laços necessários entre terapeuta e paciente, compreendendo que a desconstrução do indivíduo que sofre, parte da modificação da sua visão de mundo, portanto nada mais prudente do que compreender e validar tais aspectos. Partindo desse princípio a área da saúde precisa começar a se comunicar de maneira mais satisfatória com as crenças religiosas e espirituais do indivíduo, para que possa haver uma maior assertividade nos tratamentos e manuseios com estes pacientes.

Diante dos dados obtidos, pôde-se atingir o objetivo principal do artigo que é compreender qual o papel da espiritualidade e da religiosidade no processo de luto, visto que a ambas auxiliam o sujeito na compreensão de si, seus comportamentos, sua visão de mundo, e sua forma de lidar com as adversidades.

Tendo em vista os dados coletados, fica explicita a necessidade de se dá mais atenção e importância as experiências religiosas e espirituais no contexto acadêmico, em ênfase na psicologia, ao invés de continuar com a incessante tentativa de apenas desconstruir as crenças e culturas do indivíduo. Considerando que muitas vezes os que buscam a terapia, têm fortes traços ligados a religiosidade, tal como crenças culturais e vivências espirituais, então precisam acima de tudo ter esses aspectos de vida validados.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Bruno. As 5 fases do luto (ou sobre a morte) de Elisabeth Kubler-Ross, <https://www.psicologiamsn.com>, acesso: dia 25.08.19, às 17:45, 2014.

ALMEIDA, Tatiene Ciribelli Santos. **Espiritualidade e resiliência: enfrentamento em situações de luto**. 2015.

ARAÚJO, Michell Ângelo Marques et al. Os Conceitos de Sentido da Vida: reveladores da espiritualidade da pessoa com câncer. **Revista Logos & Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 4, n. 2, 2015.

ARCURI, Irene Gaeta; ANCONA-LOPES, Marília. **Temas em Psicologia da Religião**. 1 ed. São Paulo. Editora: Vetor, 2007.

ARIÈS, Philippe. **História da morte no Ocidente: da Idade Média aos nossos dias**. Edipro Publicações, 2003.

BOUSSO, Regina Szylit. A complexidade ea simplicidade da experiência do luto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 3, p. VII-VIII, 2011.

D'ASSUMPÇÃO, Evaldo A. Sobre o viver e o morrer: manual de tanatologia e biotanatologia para os que partem e os que ficam. **São Paulo: Vozes**, 2010.

CARVALHO, Cátia Daniela Rodrigues; MARTINS, José. **Luto e religiosidade**. Monografia (Licenciatura em Psicologia) Instituto Superior da Maia, Portugal, 2006.

CHEQUINI, Maria Cecília Menegatti. **A relevância da espiritualidade no processo de resiliência**. *Psicologia Revista*, v. 16, n. 1/2, p. 93-117, 2007.

COMBINATO, Denise Stefanoni et al. Morte: uma visão psicossocial. **Estudos de Psicologia (Natal)**, 2006.

DEZORZI LW, CROSSETTI MGO. **A espiritualidade no cuidado de si para os profissionais de enfermagem em terapia intensiva**. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2008 Mar-Abr; 16(2):212-7.

DO LAGO-RIZZARDI, Camilla Domingues; TEIXEIRA, Manoel Jacobsen; DE SIQUEIRA, Silvia Regina Dowgan Tesseroli. **Espiritualidade e religiosidade no enfrentamento da dor**. 2010.

GIOVELLI, Grazielly et al. Espiritualidade e religiosidade: uma questão bioética. *Rev Sorbi*, v. 1, n. 5, p. 1-12, 2008

HELENA, LSM et al. Coping Religioso-Espiritual E Profissionais Da Saúde Que Atuam Na Área De Saúde Mental E Psiquiatria. **Biológicas & Saúde**, v. 5, n. 18, 2015.

KOVÁCS, Maria Julia et al. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer, **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v.18, n. 41, p. 457-468, 2008.

KRINDGES, Sandra Maria. A religião na contemporaneidade e o olhar da psicologia. **Métis: História & Cultura**, v. 14,, n. 28, 2015.

OSMARIN, Vanessa Maria. Suicídio: o luto dos sobreviventes. 2015.

MOREIRA, Neir; HOLANDA, Adriano. Logoterapia e o sentido do sofrimento: convergências nas dimensões espiritual e religiosa. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 345-356, 2010.

NODARI, P. C.; CESCO, E. **Ética e Religião**. In: TORRES, B. J. C. (Org.). *Manual de ética: questões de ética teórica e aplicada*. Petrópolis, RJ: Vozes; Caxias do Sul, RS: Educs; Rio de Janeiro: BNDES, 2014.

PANZINI, Raquel G.; BANDEIRA, Denise Ruschel. Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. **Revista de psiquiatria clínica. São Paulo. Vol. 34, supl1 (2007), p. 126-135.**, 2007

PIZZANI, Luciana; DA SILVA, Rosemary Cristina; BELLO, Suzelei Faria; HAYASHI, Maria Cristina Piumbato Innocentini. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Educação**. Campinas, v. 10 n. 1, p. 53-66, jul/dez, 2012.

PINTO, Ênio Brito. **Espiritualidade e Religiosidade: Articulações**. REVER: Revista de Estudos da Religião, v. 9, 2009.

REY, F. G. Pesquisa qualitativa em psicologia caminhos e desafios. 1ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.