



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

JANNY CLÉA SALDANHA GOMES

**O COPING RELIGIOSO-ESPIRITUAL NO PROCESSO DE ENFRENTAMENTO
COM PESSOAS EM SITUAÇÕES DE LUTO**

Juazeiro do Norte
2020

JANNY CLÉA SALDANHA GOMES

**O COPING RELIGIOSO-ESPIRITUAL NO PROCESSO DE ENFRENTAMENTO
COM PESSOAS EM SITUAÇÕES DE LUTO**

Artigo 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.

Juazeiro do Norte
2020

JANNY CLÉA SALDANHA GOMES

**O COPING RELIGIOSO-ESPIRITUAL NO PROCESSO DE ENFRENTAMENTO
COM PESSOAS EM SITUAÇÕES DE LUTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do curso de Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para obtenção de grau de Bacharelado em Psicologia.

Aprovado em: 14/12/2020

BANCA EXAMINADORA

Me. Tiago Deividy Bento Serafim
Orientador

Me. Cícero Reginaldo Nascimento Santos
Avaliador

Esp. Larissa Maria Linard Ramalho
Avaliadora

O COPING RELIGIOSO-ESPIRITUAL NO PROCESSO DE ENFRENTAMENTO COM PESSOAS EM SITUAÇÕES DE LUTO

Janny Cléa Saldanha Gomes¹
Tiago Deividu Bento Serafim²

RESUMO

O artigo apresenta o *coping* religioso/espiritual no processo de enfrentamento com pessoas em situação de luto. Primeiramente, apresentam-se os conceitos de morte sob a perspectiva ocidental e a evolução da forma como esse fenômeno é compreendido. Ato contínuo de exposição, são delineados os conceitos desenvolvidos pela literatura acerca do luto, bem como as fases que compõem esse evento. Por fim, são apresentados os conceitos de *coping* e a estratégia de enfrentamento do luto através da religiosidade/espiritualidade. Sendo assim, tem-se como objetivo geral desta pesquisa acadêmica identificar a importância do *coping* religioso-espiritual na melhoria da qualidade de vida das pessoas que perderam alguém importante e não conseguiram superar essa perda. Como objetivos específicos tem-se: analisar os conceitos e a evolução da compreensão da morte sob a perspectiva ocidental; investigar as definições doutrinárias sobre o luto e suas fases; e analisar o *coping* como um meio de confrontação que os indivíduos aplicam em situações estressoras, examinando o papel da religiosidade/espiritualidade como forma de enfrentamento no processo de luto. A pesquisa sobre o tema se justifica no meio acadêmico em virtude da necessidade de estudos específicos e aprofundados acerca do assunto em apreço. Para investigação da matéria, foi utilizado o método hipotético-dedutivo. O presente artigo é uma pesquisa qualitativa em que, através de uma revisão literatura em livros e revistas eletrônicas científicas especializadas no assunto foram investigados os fundamentos dos conceitos e argumentos apresentados. Infere-se, portanto, que, no que tange ao sofrimento psíquico relacionado à situação de luto, não se pode olvidar que o *coping* religioso/espiritual é um grande aliado na busca pelo reestabelecimento do indivíduo nessa circunstância como facilitador do processo de aceitação da morte, bem como da inevitabilidade do evento sob apreço.

Palavras-chave: *Coping*. Religiosidade. Espiritualidade. Luto.

ABSTRACT

This paper presents religious / spiritual *coping* during the grief process with people in mourning. First, the concept of death is presented from a Western perspective and the evolution of the way in which this phenomenon is understood. Continuous act of exposure, the concepts developed by the literature about grief, as well as the phases that make up this event. Finally, the concept of *coping* and the strategy of coping with grief through religiosity / spirituality are presented. Therefore, the main goal of this academic research is to identify the importance of religious-spiritual *coping* on

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: jannycleasg@hotmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Mestre em Ciências das Religiões. E-mail: tiagodeividu@leaosampaio.edu.br

improving the quality of life of people who have lost someone important and have not
been able to

overcome this loss. The secondary goals of this research are: to analyze the concepts and the evolution of the understanding of death from a Western perspective; to investigate the doctrinal definitions over mourning and its phases; and to analyze *coping* as a way of confrontation than those applicable in stressful situations, examining the role of religiosity / spirituality as a way of *coping* in the grieving process. A research on that matter, the academic environment, is justified due to the need for specific and in-depth studies on the subject at hand. For investigation of the matter, the hypothetical-deductive method was used. This paper is a qualitative research in which, through a literature review in scientific electronic books and magazines specialized in the subject, the foundations of the necessary concepts and arguments were investigated. It is inferred, therefore, that, not related to the psychological suffering related to the grieving situation, one cannot forget that religious / spiritual coping is a great ally in the search for the reestablishment of the individual in this circumstance as a facilitator of the process of accepting death, as well as the inevitability of the event under consideration.

Keywords: Coping. Religiosity. Spirituality. Mourning.

1 INTRODUÇÃO

Hodiernamente, na sociedade em que vivemos, observa-se uma crescente curiosidade acerca do conceito de morte e das etapas da vida, evento pelo qual iremos passar inevitavelmente, implicando, desta feita, em processos dialéticos de negação e aceitação em torno desse fenômeno, que ainda permanece como um grande tabu.

Portanto, faz-se necessário investigar os impactos e as manifestações que a religiosidade/espiritualidade em conjunto com o *coping*, sendo este conceituado como um conjunto de mecanismos e recursos utilizados pelos indivíduos que permitem a adaptação e enfrentamento às situações adversas (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO & BANDEIRA 1998), como estratégias eficazes para a superação do luto.

Conforme afirma Ariés (2012), a morte, em termos culturais, é influenciada pelas crenças que predominam nosso meio, no entanto, ainda é desconhecida a relevância que essas crenças possuem na conclusão da inevitabilidade, sendo uma experiência universal e percebida ao longo de toda história da humanidade, nas mais diversificadas culturas. Porém, a manifestação desta é subjetiva para cada sujeito que a vivencia.

A pesquisa se justifica no meio acadêmico em virtude da necessidade de definir diretamente o luto e de como lidar com a reação à perda de um ente querido, com o qual teve vínculos afetivos e, devido a ocorrência da morte, perdeu-se fisicamente esse contato, permanecendo apenas laços emocionais e lembranças com as quais se tornou impossibilitado de compreender e lidar nesse período fragilizado.

Sob essa perspectiva, a pesquisa pretende trazer contribuições significativas para o meio acadêmico no que tange ao respeito desse processo e ressaltar que o *coping* ocupa o papel principal na relação entre a religiosidade, espiritualidade, associando-se ao bem-estar físico e emocional no enfrentamento da perda, bem como no processo de experiência do luto.

Com isso, tem-se como objetivo geral deste trabalho científico identificar a importância do *coping* religioso-espiritual na melhoria da qualidade de vida das pessoas que perderam alguém importante e não conseguiram superar essa perda. Nessa toada, como objetivos específicos, tem-se: analisar os conceitos e a evolução da compreensão da morte sob a perspectiva ocidental; investigar os conceitos doutrinários sobre o luto e suas fases; analisar o *coping* como um meio de confrontação que os indivíduos aplicam em situações estressoras, examinando o papel da religiosidade/espiritualidade como forma de enfrentamento no processo de luto.

Diante desse contexto, mostra-se evidente a importância deste trabalho e a necessidade de identificar os conceitos relacionados sobre a morte, o luto e de como a religiosidade e os mecanismos de *coping* religioso-espiritual podem auxiliar no processo de enfrentamento em pessoas que se encontram nessas situações, bem como, promover a busca da compreensão do outro e de si mesmo.

Não obstante, o tema será segmentado em três tópicos principais, iniciando o estudo a partir da análise da morte sob a perspectiva ocidental, passando então a análise dos conceitos doutrinários do luto elaborado pela literatura especializada no assunto, discorrendo minuciosamente acerca das fases e processos que estão envolvidos neste objeto de investigação, perpassando pela análise crítica dos fundamentos apresentados.

Ato contínuo, serão abordados os conceitos de *coping*, desde a sua origem como estratégia de enfrentamento até o seu atual desenho, buscando nos fundamentos teóricos uma base sólida para compreender os mecanismos de combate ao processo de luto. Além disso, no tópico final do desenvolvimento teórico, abordar-se-á o *coping* sob a perspectiva da religiosidade e espiritualidade, de modo a verificar a capacidade da experiência com o divino e o sagrado como meios de superação das etapas do luto.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho utilizou uma pesquisa de caráter qualitativo, haja vista que as premissas sobre o tema em comento foram analisadas em seu contexto psicossocial. Através desse método de investigação, os fenômenos são interpretados de forma analítica, através de um exame rígido da sua natureza, alcance e interpretações possíveis, procedendo-se com uma associação dinâmica entre o mundo e o sujeito, ou seja, leva-se em consideração o liame inseparável que há entre o mundo sob a perspectiva objetiva e a subjetividade com que cada um interpreta os eventos (MEZZAROBA, 2009).

Por intermédio de uma pesquisa bibliográfica foi levantado o suporte teórico para construção do trabalho científico, destacando um nível exploratório de investigação. Para este fim, foi realizada uma revisão de literatura em que foram empregadas fontes de perquirição tais como livros, revistas, artigos que guardam correspondência com o tema sob apreço, de modo que possam subsidiar os conceitos apresentados. Os critérios de inclusão foram obtidos através de palavras-chave como *coping*, luto, religiosidade e enfrentamento, dispostas nos textos, através de bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde.

3 A MORTE SOBRE A PERSPECTIVA OCIDENTAL

No que tange ao luto, não se pode olvidar que ele se manifesta em diferentes espécies de perda, conforme será delineado no próximo tópico desta pesquisa. No entanto, o estudo sob apreço está delimitado aos efeitos causados nos indivíduos em relação à morte de entes queridos, sejam familiares, amigos etc, levando-se em consideração à questão do afeto e dos sentimentos em relação às pessoas falecidas.

Para este fim, faz-se imperioso discorrer neste tópico propedêutico sobre os conceitos e evolução do estudo da morte. Como não cabe nesta pesquisa à análise do fenômeno desde os primórdios dos tempos e nos diversos contextos sociais, far-se-á uma perquirição fundamentada apenas na perspectiva ocidental entre a Idade Média e os dias atuais, período esse que servirá como balizador histórico.

Nesse sentido, Ariés (2012), discorre que na história da humanidade houve diversos modos de encarar o óbito, trazendo à baila da exposição, primeiramente, o que denomina de morte domada, o que, em apertada síntese, significaria o perecimento advertido, onde o sujeito era avisado por meio de sinais naturais ou até mesmo pela

convicção íntima, muito além de um aspecto sobrenatural ou místico, mas como algo simples e espontâneo.

Segundo Rodrigues (2006), até a Idade Média não havia o tabu encontrado hodiernamente acerca da morte, o cemitério e a igreja eram tidos como espaços sociais, do mesmo modo de uma praça atualmente, onde as pessoas se relacionavam e vendiam seus produtos, havia certa proximidade entre os vivos e os mortos. O óbito era, desta feita, um evento público e comunitário, sem excessos ou representações tristes em torno do evento.

Ariés (2012) acrescenta que a morte era encarada como um fenômeno mais comum, cujo ato inicial era a lamentação, muito embora corresponda a tristeza, apresentava-se discreta, como uma espécie de síntese traduzida em algumas imagens dos acontecimentos da vida. Continua o autor descrevendo que o sentimento nostálgico se transforma em perdão, o moribundo morbidamente perdoa todos aqueles que estão ao seu redor e roga pela absolvição, como se já não houvesse mais tempo para si mesmo, assumindo o papel de culpa e postulava pela redenção divina.

Todo esse ritual citado pelo autor era finalizado pelo ato eclesiástico em que o padre concedia a absolvição sacramental, como uma espécie de perdão ainda em vida. É de bom alvitre consignar que passados esses momentos restava apenas aguardar o perecimento. Neste momento, não havia qualquer razão para ser postergado (ARIÉS, 2012).

Ariés (2012) conclui, assim, que na morte domada, o óbito já é aguardado no leito pelo enfermo, através de um rito público e estruturado, cuja organização cabia ao próprio moribundo, que já conhecia e dirigia todo o protocolo. Sendo uma cerimônia pública, geralmente o acesso ao leito era livre e costumava haver várias pessoas presentes, a figura do padre, do médico e demais familiares que, em caso de quebra do protocolo, estariam ali como uma espécie de assistentes para garantir a estrita obediência ao ritual. O autor finaliza expondo a simplicidade na aceitação da morte, não havendo emoções exageradas ou gestos dramáticos.

Diniz (2001) corrobora com esse entendimento afirmando que nesse período histórico a morte era um assunto doméstico, não havia qualquer segregação radical entre a vida e o óbito, sendo o mórbido encarado com naturalidade. Com isso, apresenta ainda o conceito de boa morte, cujo significado era relacionado justamente com a descrição da cerimônia retratada no parágrafo anterior, com a presença de todos aqueles que eram importantes para o moribundo.

Na segunda fase da Idade Média, entre os séculos XI e XII, o ritual do óbito foi paulatinamente se modificando, muito em função da maior socialização do homem neste período. A representação do juízo final, evidenciado pelo cristianismo como um balanço da vida do homem, momento em que seriam julgadas todas as atitudes que decidiriam seu destino eterno, levanta uma questão intimamente ligada à biografia individual que, neste momento da história, não se encerrava no falecimento do corpo, todavia o julgamento pelo Cristo se daria apenas no fim dos tempos (ARIÉS, 2012).

A partir do século XV, segundo Ariés (2012), a representação do juízo final passa a ocorrer no próprio quarto do moribundo, enquanto há o cortejo do indivíduo prestes a falecer, há uma espécie de julgamento sobrenatural em que Deus figura como um árbitro, ocorrendo uma forma de luta entre as representações do bem e do mal em face do espírito daquele retido ao leito, colocado como mero espectador. Nesse momento, ocorre o que o autor denomina de morte em si mesmo, o sentimento de fracasso e frustração começa a aparecer, assim como o apego às coisas da vida.

Foi nesse período histórico que, nos ensinamentos de Rodrigues (2006), a naturalidade com que se encarava a morte e sua representação artística passa a ter um significado macabro, passando a ser relacionada com a decomposição e o apodrecimento, o cemitério, ao contrário de outrora, passa a ser alusivo a um ambiente de poluição.

Foucault (2012) acrescenta que no Século XVIII, por argumentos políticos e sanitários, os túmulos passaram a ser individualizados, como um meio de respeito aos vivos e não aos mortos, conforme ocorria na Idade Média, que se fundamentava por questões religiosas.

De acordo com Ariés (2012), entre os séculos XVI e XVIII a representação erótica do óbito consignou o fim da relação de familiaridade e naturalidade do indivíduo com a morte. A partir desse momento passa a surgir a relação de medo com o perecimento.

Silva (2019) afirma que entre os séculos XIX e XX foi iniciado o processo de dramatização da representação fúnebre, em que o medo da morte era demonstrado através de gritos, gemidos, dor, sofrimento. Nessa perspectiva, Ariés (2012) afirma que nesse período as imagens e representações artísticas da morte foram desaparecendo completamente, tornando-se, segundo o autor, uma força selvagem e incompreensível.

Segundo Baudrillard (1996), no mundo ocidental historicamente ocorreu um esforço para a separação entre a vida e a morte. Sendo assim, o fim da vida seria ramificado nos mais diversos sentidos: na vida após a morte e eternidade no que tange as religiões, nos conceitos de verdade para o conhecimento científico, bem como na acumulação e produtividade para a seara econômica.

Ante o exposto, percebe-se que a relação com a morte, na sociedade ocidental, foi transformada paulatinamente com o tempo, passando de uma conexão íntima e natural na primeira fase da Idade Média, em que os cemitérios eram locais comuns e as representações fúnebres faziam parte do cotidiano das pessoas, como algo simples e inevitável, para uma associação de medo e horror, onde o mórbido passa a ser sinônimo de horrendo, deplorável, impuro e detestável.

Percebe-se, assim, que essa mudança influenciou diretamente na forma de lidar com a perda, se antes era tido como algo normal, agora passa a haver o medo do que existe após o perecimento, causando dor e angústia nos entes queridos que ainda vivem sob este plano.

4 LUTO

Para a correta compreensão do fenômeno sob apreço, faz-se necessário, *a priori*, estabelecer alguns conceitos importantes para a devida apreensão da dimensão da problemática de estudo em face das diversas nuances que envolvem a matéria. Sendo assim, neste tópico será discorrido primeiramente sobre a definição da situação de luto frente às diversas conjunturas estressoras que estão ligadas a perda, delimitando o objeto ao luto experimentado pelos sujeitos em face da morte de entes queridos.

Após isso, serão determinados os estágios do luto, perpassando sobre fases relevantes desse processo para facilitação da compreensão dessa situação enfrentada diuturnamente por diversos sujeitos. Para melhor entendimento, faz-se necessário compreender o luto como um complexo de fatores que influenciam o indivíduo, nos termos abaixo aduzidos.

4.1 CONCEITO DE LUTO

Tem-se que o luto é uma reação psíquica gerada pelo rompimento de um vínculo afetivo (SANTOS, 2011). Dessa forma, pode-se perceber que o referido conceito trazido pelo autor revela alguns elementos que merecem uma discussão aprofundada, tais como a questão da finitude e dos laços sentimentais criados na vida, bem como as consequências causadas nos indivíduos sobre essa ruptura sentimental.

Em sentido convergente, Freud (1917) também relacionou o luto com aspectos como à perda de uma pessoa amada ou até mesmo uma abstração colocada em seu lugar. Sustenta que na superação do luto a principal tarefa do indivíduo é abstrair a energia psíquica da pessoa que não existe mais no mundo material e investir em um objeto ou circunstância nova. Com isso, observa-se que consiste em deixar no passado situações dolorosas e substituir esses sentimentos por novas experiências, novas situações que serão importantes no desenvolvimento pessoal.

Sob esse enfoque, Santos (2011) afirma que a falta do ente querido pode ensejar para a família o que conceitua como “solidão existencial”, em que todos os socorros e proteções se mostram ineficazes para superá-la. Desse modo, todo o contexto familiar tem o sentimento de perda e insulamento, provocando uma situação estressora que deixa o indivíduo com a sensação de abandono e desamparo.

Para Kubler-Ross (1996), na perspectiva social, a morte está associada a uma ação maldosa, um ocorrido assustador, oriundo de um castigo. Segundo a autora, uma das razões mais importantes para que isso ocorra é que o perecimento da vida é um acontecimento muito triste sob os mais variados aspectos, mormente mecânico, desumano e solitário, muito corroborado pelas mudanças na forma de encarar a morte ao longo do tempo e nos contextos sociais.

Relacionando os argumentos apresentados, pode-se perceber que a falta de um norte para a vida obriga o sujeito a procurar outros meios para encontrar o sentido para continuar neste plano material, e, consciente ou inconscientemente, ocorre um movimento de transição de prioridades, seja no plano profissional ou pessoal, com esforços para novos aspectos vitais antes não observados quando na situação de luto.

Para Kovács (2008), as alterações ocorridas na sociedade proporcionaram as dificuldades de conceituação do luto hodiernamente. Fatores como o elevado índice de industrialização, urbanização e o progresso da técnica médica geraram uma desvalorização dos ritos fúnebres. Argumenta ainda que, como consequência disso, ao se depararem com situações de perdas significativas, os sujeitos têm sentimentos de

solidão, de indecisão sobre os rumos da vida, precipuamente quando não estão próximos dos seus familiares, fato corriqueiro atualmente.

Com isso, no processo de superação do luto, o indivíduo pode perder a afeição pelo mundo externo, isto é, a habilidade de amar e realizar as funções mais básicas da vida social (FREUD, 1917), constituindo-se em período bastante doloroso. O autor acrescenta ainda que é comum para o ser humano encontrar formas de se escusar da morte, procurando meios de silenciá-la, de excluí-la da vida. Acrescenta ainda que as pessoas estão convencidas da imortalidade, ninguém acredita realmente que vai morrer, e quando o assunto é trazido à baila de conversações, a tendência é que não admitam de bom grado essa possibilidade, e quando ocorre, ficam altamente comovidas e afetas.

Para Parkes (1998), o luto é compreendido como uma imprescindível transição de natureza psíquica e social, impactando todos os setores da atuação humana. Para melhor compreensão, faz uma analogia desse fenômeno com uma ferida física, que leva tempo para ser curada. Na sua visão, durante o processo de cicatrização de um ferimento, podem haver complicações, como a intensidade da infecção ou o surgimento de novas feridas no local quando não tratadas da forma correta. Assim seria com o enlutado, a depender da forma como lida com os acontecimentos, pode levar mais ou menos tempo para que sua saúde mental seja reestabelecida, caso não ocorra o tratamento da forma correta, há o risco de surgirem novos problemas decorrentes do luto não tratado.

Nesse sentido, Kovács (2008) leciona que as circunstâncias em que a morte ocorreu são capazes de afetar o modo como o luto se caracterizará. Para ela, mortes acidentais e por suicídio são as mais graves, principalmente porque agregam toda uma carga de culpa e violência, evidenciados no próprio corpo do falecido. Não obstante, ressalta que as mortes em que o indivíduo sofreu por bastante tempo também são complicadores no processo de luto, sendo consideradas bastante desgastantes.

4.2 ESTÁGIOS DO LUTO

Por ser um processo, o luto é constituído de diversas fases ou estágios, uma sequência de condições pelas quais os sujeitos perpassam, não sendo compreendido como um único momento. Sobre essa divisão, isto é, classificação dos períodos do

luto, a autora Kubler-Ross (1996) dividiu-o em cinco estágios, quais sejam: negação e isolamento; raiva; barganha; depressão; e aceitação.

Conforme preconiza Kubler-Ross (1996), na fase de negação e isolamento o indivíduo, como mecanismo de defesa, nega-se a aceitar que o ente querido deixou este plano material, serve como uma espécie de barreira em face da realidade que o impede de compreender os fatos.

Kubler-Ross (1996) acrescenta que o estágio da negação surge para o indivíduo como uma espécie de para-choque após o recebimento de notícias ruins e/ou chocantes, fazendo com que o enlutado possa se recuperar paulatinamente, utilizando de outras medidas menos abruptas. Ressalta ainda que o diálogo sobre a situação difícil que o paciente deseja evitar deverá ocorrer conforme a conveniência deste, na medida em que estiver preparado para o enfrentamento, concluindo quando não tiver mais a possibilidade de encarar os fatos, e voltar ao sentimento que tinha antes da negação.

Para Kubler-Ross (1996), no estágio da raiva passa a sentir ressentimento, furor e inconformismo com o *status quo*, o sujeito passa a reclamar de tudo como uma forma de externar toda a dor que sente.

Nessa fase, Kovács (2008) acrescenta que podem ocorrer sentimentos contraditórios, citando a título de exemplo a tristeza pela perda e a ira pelo desamparo, ou até mesmo o desejo de morrer como um meio para alívio do sofrimento, ao passo que surge o sentimento de culpa pelo pensamento suicida. Ressalta ainda que este pode ser um fator importante para o possível desenvolvimento do luto complicado.

Segundo Parkes (1998), os momentos de dor começam a ganhar intensidade no interregno de cinco a quatorze dias após a perda, diminuindo a veemência consoante o tempo passa, tornando-se, desta feita, menos frequentes ou somente em episódios onde traz à tona a lembrança da pessoa falecida, como uma fotografia, por exemplo.

Na terceira fase o indivíduo começa a barganhar, negociar seus medos e sentimentos em face da perda, com figuras que, conforme suas crenças, podem intervir e aliviar o seu sofrimento. Ainda sob essa perspectiva, a barganha se trata de uma tentativa de adiar o enfrentamento do problema (KUBLER-ROSS, 1996).

Após isso, vem a depressão, fase na qual pode ser segmentada em preparatória e reativa, *a priori*, vem à tona todas as outras coisas que perdeu em face do luto, seja de cunho patrimonial ou pessoal, *a posteriori*, começa a remodelar os aspectos de sua vida (KUBLER-ROSS, 1996).

No último estágio (aceitação), a pessoa passa a compreender melhor tudo que aconteceu e começa a externar suas emoções, consentindo com a ausência. É de bom alvitre consignar que esta fase pode ser dificultada quando o indivíduo fica muito tempo em negação, gerando problemas para todas as fases subsequentes. Quanto menos tempo a pessoa fica em negação, melhor será o processo de enfrentamento do luto (KUBLER-ROSS, 1996).

Segundo Carnáuba, Pelizzari e Cunha (2016), a ordem do surgimento das fases e o tempo de duração tendem a mudar de acordo com o indivíduo, considerando diversos fatores como a situação experimentada e aspectos subjetivos que cada enlutado pode apresentar. As autoras prelecionam ainda que o diagnóstico das fases facilita a assistência a ser prestada às pessoas nesse momento de dificuldades, corroborando para a plena recuperação e reestabelecimento do indivíduo.

Desse modo, o acompanhamento psicológico e a atenção profissional são fundamentais nesse processo, precipuamente no que tange às mortes inesperadas, quando o abalo é demasiado e necessitam de auxílio para assimilação das perdas e, conseqüentemente, chegar a fase de aceitação do luto (CARNAÚBA, PELIZZARI E CUNHA, 2016).

Franco (2015), em sentido similar ao exposto no parágrafo anterior, ressalta a importância de o enlutado receber um atendimento especializado no enfrentamento do luto, sobretudo como meio prestar um suporte adequado para que as fases desse processo doloroso possam ser perpassadas da melhor forma possível, minimizando os efeitos.

Ante o exposto, percebe-se a importância do tema sob apreço, principalmente no que tange aos aspectos de enfrentamento dessa situação extremamente estressora e causadora de danos psicológicos ao sujeito em situação de luto, fazendo-se de salutar relevância o papel do psicólogo para acolhimento e tratamento dos indivíduos nessa situação.

5 COPING RELIGIOSO ESPIRITUAL

Durante o processo do luto, aqui delimitado sob a perspectiva da morte, há vários métodos utilizados pelos sujeitos para superação desse momento de dificuldade, conforme será observado, sobretudo porque se faz necessária a adoção de estratégias

eficazes para que seja possível a aceitação da nova realidade, nos termos acima expostos.

Nesse viés, a religiosidade ocupa papel primordial no processo de enfrentamento, haja vista que as crenças sociais e a noção de certo e errado inevitavelmente passam pela vertente religiosa na formação individual. Nesses termos, depreende-se em Paiva (2007) que quando o indivíduo é capaz de proporcionar ao evento que lhe causa aflição relevância e significação por meio do sacro, provavelmente ela absorve um novo sentido e uma força além das capacidades humanas.

Paiva (2007) acrescenta ainda que o sagrado designa dimensões que denotam valores primordiais e perfeitos, em que o indivíduo se inclui como favorecido e garantidor. Com base nisso, o sagrado, dada essa característica sobrenatural, tem papel fundamental no processo de superação das dificuldades oriundas do ciclo vital, especialmente no que tange ao luto.

5.1 RELIGIÃO, RELIGIOSIDADE E ESPIRITUALIDADE

No presente tópico da pesquisa, é de bom alvitre consignar a diferença entre os termos religião, religiosidade e espiritualidade, que embora sejam temas relacionados, indicam perspectivas distintas. Sendo assim, a religião pode ser compreendida por meio de diversos aspectos, precipuamente como um complexo de orientação que tem como fundamento um objeto de reverência, essa devoção é manifestada por meio de rituais, isto é, uma sequência de atos preordenados e caracterizados por símbolos distintivos (PINTO, 2009). Aqui, segundo o autor, o sagrado ocupa papel de grande relevância, sobretudo sobre os atos e sentimentos que proporcionam uma experiência com aquilo considerado sacro, divino.

Nessa perspectiva, a espiritualidade surge como uma manifestação da religião, consubstanciada em uma vivência pessoal e singular experimentada por cada indivíduo. Assim, representa a dimensão subjetiva da religião (VALLE, 1998). Com isso, a religiosidade é um dos meios de como a religião se manifesta intrinsecamente em cada pessoa, uma relação entre o indivíduo e um ser transcendente (PINTO, 2009).

No que concerne à espiritualidade, Pinto (2009, p. 74) afirma que “A espiritualidade, por si só, busca o sentido para a existência na existência, não necessariamente o sentido último, preocupação maior da religiosidade”. Nesses termos, o autor ressalta a principal distinção entre os termos aqui expostos, haja vista

que na espiritualidade pura e simples, a preocupação primordial é na investigação do sentido da vida por meio da própria vida, na interação com o outro, com o mundo e a si próprio, não necessitando de fundamentos de cunho sobrenatural.

Pinto (2009) enfatiza que a espiritualidade antecede a religião, sendo a última uma manifestação daquela na medida em que a partir do processo de descoberta pessoal demasiadas vezes o indivíduo sente a necessidade de buscar no sagrado o fundamento verdadeiro da existência, não sendo suficiente as relações materiais vivenciadas.

Ainda sob esse azo, o autor conclui que quando se trata da religiosidade esta necessariamente impõe uma alusão ao transcendente, ao passo que na espiritualidade a relação é com o próprio sentido. Assim, segundo o autor, há casos em que se pode observar pessoas com alta espiritualidade, mas que não são religiosas, ao passo que também é possível encontrar indivíduos com forte religiosidade, mas não apresentam grande espiritualidade.

5.2 DA UTILIZAÇÃO DA RELIGIOSIDADE/ESPIRITUALIDADE COMO ESTRATÉGIA DE *COPING* EM FUNÇÃO DO LUTO

Passadas essas considerações acerca dos conceitos acima delineados, surge a pergunta sobre o que seria o *coping*. Originado do inglês, o termo não tem uma tradução específica que possa abranger todo o significado da expressão, no entanto, em apertada síntese, traduz-se como enfrentamento (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO & BANDEIRA 1998).

Desse modo, relaciona-se ao emprego da religiosidade/espiritualidade como um mecanismo para suplantar, isto é, confrontar uma situação adversa através de estratégias cognitivas e/ou comportamentais (COTRIM, 2018). No mesmo sentido, Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998, p. 273) asseveram que “O conceito de *coping* tem sido descrito como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas”. O luto, nesse viés, é uma situação adversa na medida em que ocasiona um sofrimento psíquico intenso no indivíduo, conforme abordado no tópico anterior do presente trabalho acadêmico.

Sobre esse aspecto, Faria e Seidl (2005) sustentam que quando se trata de *coping* deve-se trazer à baila da discussão que o mesmo é influenciado diretamente pela cultura, ou seja, esta pode moldar a forma de análise das situações, o sistema que

as pessoas se orientam perante o mundo e os mecanismos que serão utilizados que podem ser percebidos dentro de um determinado contexto social.

De fato, a utilização do *coping* como resposta a situações estressoras é intencional, física ou mental, isto é, condicionadas para estados internos ou externos (LAZARUS E FOLKMAN, 1984 *apud* ANTONIAZZI et. al., 1998). Com isso, os autores asseveram que o enfrentamento é uma atitude positiva, isto é, necessita de um ato comissivo para combater a situação de dificuldade e só assim chegar ao processo de aceitação e adaptação à nova realidade.

A partir da concepção do *coping* como um processo, parte-se da premissa de que as respostas apresentadas pelo sujeito são mutáveis em relação ao tempo e as circunstâncias em que estão inseridas (FARIA E SEIDL, 2005). Desse modo, segundo os autores supratranscritos, a forma como cada pessoa vai perceber e reagir no processo de enfrentamento vai depender de toda uma conjuntura na qual está inserido, seja de ordem interna ou externa. Sob esse prisma Thorson (1998 *apud* SANTANA, 1998) evidencia em sua pesquisa que pessoas que têm mais experiência religiosa apresentam menos ansiedade e depressão.

Nesse diapasão, Pargament (1990 *apud* PAIVA, 2007), leciona que vários indivíduos atribuem a Deus o surgimento ou resolução de problemas em suas vidas e recorrem a Ele como uma solução cognitiva, emocional ou comportamental para enfrentamento, precipuamente quando se sentem incapazes de resolver determinadas situações estressoras que, para eles, estão além das capacidades físicas, como é o caso do luto, haja vista todo o mistério envolvido na morte.

Dentre as mais variadas formas que o indivíduo utiliza para lidar com situações de luto, Pargament (1997 *apud* COTRIM, 2017) ressalta que sempre que for utilizada a religião ou a espiritualidade como mecanismo de enfrentamento em um momento de crise, estará usando o *coping* religioso/espiritual. Sob a mesma ótica, Harrison (2001 *apud* FARIA & SEIDL, 2005), afirma que a crença religiosa propriamente dita, descrita por ele como religiosidade intrínseca, que independe da obtenção de ganhos secundários, traduz-se para as pessoas na autoestima, entusiasmo e uma compreensão positiva de qualidade de vida, sentimentos necessários quando se trata da pessoa enlutada.

Acerca da utilização da religiosidade/espiritualidade no enfrentamento do luto, Farinasso e Labate (2012, p. 590), em pesquisa realizada com viúvas enlutadas, descrevem a relevância da religiosidade no processo de *coping*, afirmando que:

A fé em Deus e as crenças religiosas que determinam a visão de mundo das viúvas entrevistadas aparecem de forma explícita nos relatos. Uma parte das entrevistadas deixou claro que a fé em Deus funciona como um “propulsor”, certo tipo de “combustível” para que a perda do marido seja superada, e a dor do luto seja substituída por pensamentos e sentimentos positivos.

Percebe-se, desse modo, que tais pensamentos positivos acima mencionados na pesquisa advêm na crença da vida após a morte, ou seja, sentimentos de positividade em que o perecimento do corpo não é o fim, mas apenas o início de uma nova realidade em outro plano, sustentando na fé de que um dia reencontrará aquele ente querido em uma conjuntura melhor.

Nesse sentido, as entrevistas realizadas por Farinasso e Labate (2012) permitem inferir, segundo os autores, que a religiosidade extrínseca, sendo esta compreendida como a manifestação religiosa em cultos, missas e demais representações ritualísticas características das religiões, apesar de colaborar no processo de enfrentamento proporcionando socialização e desabafo, não apresentam os mesmos efeitos benéficos dos componentes estritamente espirituais, haja vista o processo de interiorização e reflexão sobre os acontecimentos.

Vale ressaltar que o próprio ritual fúnebre, isto é, a cerimônia tradicional de cortejo e despedida do falecido, através dos velórios, sepultamentos ou cremações, cuja origem tem natureza religiosa, são consideradas ações positivas que influenciam na superação da situação do indivíduo enlutado, conforme argumenta Lari et.al (2018), em pesquisa de campo realizada com pais que passaram pela perda do filho neonato.

Cotrim (2017) corrobora com esse entendimento asseverando que a utilização da religião e da espiritualidade são importantes instrumentos na facilitação do modo de enfrentamento para familiares enlutados. Para a autora, auxiliam na medida em que podem minimizar o receio e incerteza no que tange à morte, tornando-se, desta feita, um fundamento de força e conforto. Além disso, ressalta que podem atuar como senso de controle diante das situações adversas.

A autora acrescenta ainda que não é sempre que a utilização do *coping* religioso/espiritual atuará de forma positiva. Ora, como já foi explanado nesta pesquisa acadêmica, os mecanismos de enfrentamento variam conforme o local e as circunstâncias em que ocorrem. Desse modo, a depender das crenças e da forma que o familiar pereceu, podem agregar maior carga de ansiedade e luto complicado.

Sobre essa dicotomia acerca da utilização da religiosidade e espiritualidade como estratégias de enfrentamento do luto, Sbizera (2018) arremata que quando o indivíduo, dentro das suas crenças religiosas, crê na vida após a morte, percebe-se associações positivas no humor do enlutado. Em sentido inverso, quando essa credulidade é direcionada para o fim, notam-se sentimentos de angústia e solidão.

Com isso, extrai-se que a religiosidade/espiritualidade ocupam um papel essencial para diversas pessoas no processo de enfrentamento do luto. A literatura aqui exposta defende a utilização desse método de *coping* como de grande relevância para superação dos sofrimentos psíquicos oriundos da experiência de pessoas que perderam entes queridos e da forma de reestabelecimento pessoal.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto no decorrer deste artigo científico, mostrou-se de grande valia para a correta compreensão dos fenômenos que envolvem os mecanismos de enfrentamento utilizados pelas pessoas em situação de luto, o estudo das diversas nuances que compõem a problemática de pesquisa.

Nesse diapasão, quanto às considerações sobre a morte sob a perspectiva ocidental, percebe-se que, de fato, houve uma grande modificação na forma como o perecimento do indivíduo foi encarado no decorrer do tempo, desde a Idade Média até os dias atuais.

É inegável que esse novo modelo de encarar a morte implicou em diversas complicações no processo de enfrentamento e superação da perda, isso porque na medida em que o óbito se tornou sinônimo de horror, medo e desolação, a partir do início da Idade Moderna, a sociedade hodierna passou a encarar a falta do ente querido como algo abominável e triste, muito diferente do modo que ocorria na Idade Média.

Com isso, diversos autores passaram a estudar e tentar compreender a situação de luto, conforme fartamente demonstrado nessa pesquisa. Após o estudo teórico das conceituações e das fases que compõem esse processo, nota-se a salutar importância do tema no meio acadêmico, haja vista que se trata de um assunto que requer uma análise mais aprofundada, considerando que se trata de uma situação extremamente estressora e causadora de relevante sofrimento psíquico.

Através de exposição dos mecanismos de *coping* e da utilização da religiosidade/espiritualidade no processo de enfrentamento da situação de luto, infere-

se que, dentro da conjuntura social em que se está inserido, o papel dessas estratégias é importante na medida em que podem proporcionar sentimentos de paz e tranquilidade, minimizando os receios e incertezas sobre a morte, sobretudo no que tange à crença na vida eterna e na possibilidade de reencontro em outro plano.

É de bom alvitre consignar que ainda faltam estudos teóricos nacionais específicos e aprofundados sobre o tema em comento, o que denota a necessidade de maiores pesquisas acadêmicas de modo a subsidiar o trabalho do psicólogo no tratamento de pessoas que se encontram enlutadas.

De fato, quando se trata do sofrimento psíquico relacionado às situações estressoras, sobretudo o luto, não se pode olvidar que a religiosidade e a espiritualidade podem ser grandes aliadas e proporcionar uma melhor recuperação do indivíduo, facilitando o processo de aceitação da morte e da inevitabilidade do evento sob apreço.

REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, Dez. 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 jun. 2020.

ARIÉS, P. **História da Morte no Ocidente**: da Idade Média aos nossos dias. Ed. Especial. Rio de Janeiro, 2012.

BAUDRILLARD, J. **A troca simbólica e a morte**. São Paulo: Loyola; 1996.

CARNAÚBA, R. A.; PELIZZARIO, C. C. A. S.; CUNHA, S. A. **Luto em situações de morte inesperada**. Revista Psiqué, Juiz de Fora, v. 1, n. 2, p. 43-51, ago./dez. 2016. Disponível em: <<https://seer.cesjf.br/index.php/psq/article/download/945/724>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

COTRIM, A. M. **Atendimento de familiares enlutados**: um estudo acerca do coping Religioso/Espiritual, da ansiedade e depressão. 2018. Dissertação (Mestrado em Oncologia) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. doi:10.11606/D.5.2018.tde-23042018-131554. Acesso em: 18 jun. 2020

Diniz, A. S. **A iconografia do medo: imagem, imaginário e memória da cólera no século XIX.** In: Koury MGP, organizador. *Imagem e memória: ensaios em antropologia visual.* Rio de Janeiro: Garamond; 2001.

FARIA, J. B. de; SEIDL, E. M. F. Religiosidade e enfrentamento em contextos de saúde e doença: revisão da literatura. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 381-389, Dez. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722005000300012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 5 jun. 2020.

FARINASSO, A. L. da C.; LABATE, R. C. Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas idosas. *Rev. Eletr. Enf. [Internet]*. 2012 jul/set;14(3):588-95. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v14/n3/v14n3a15.htm>>. Acesso em: 7 jun. 2020.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder.** 25. ed. São Paulo: Paz e Terra; 2012.

FRANCO, Maria Helena Pereira. Atendimento psicológico para emergências em aviação: a teoria revista na prática. *Estud. psicol. (Natal)*, Natal, v. 10, n. 2, p. 177-180, Ago. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2005000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 set. 2020.

FREUD, S. **Luto e Melancolia.** In: *Escritos sobre a psicologia do inconsciente. Obras Psicológicas de Sigmund Freud.* Rio de Janeiro: Imago: 1917. p. 99-122.

FREUD, Sigmund. **Escritos sobre a guerra e a morte.** Covilhã: Luzosofia, 2009. 52 p. Disponível em: <http://www.luzosofia.net/textos/freud_sigmund_da_guerra_e_da_morte.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2019.

LARI, Larissa Rodrigues et al. Suporte aos pais que vivenciam a perda do filho neonato: revisão de literatura. *Aquichan*, Bogotá, v. 18, n. 1, p. 80-94, Jan. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972018000100080&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 02 dez. 2020.

MEZZAROBBA, O. MONTEIRO, C. S. **Manual de Metodologia na Pesquisa do Direito.** 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2009. p. 68-70.

KOVACS, Maria Julia. Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, Ribeirão Preto, v. 18, n. 41, p. 457-468, dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2008000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 out. 2020.

KUBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer.** 7ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

PAIVA, G. J. de. Religião, enfrentamento e cura: perspectivas psicológicas. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 24, n. 1, p. 99-104, Mar. 2007. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000100011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 jun. 2020.

PARKES, C. M. (1998). **Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta** (M. H. P. Franco, Trad). São Paulo: Summus. (Original publicado em 1972)

PINTO, E. B. Espiritualidade e religiosidade: Articulações. **Revista de Estudos da Religião**. São Paulo, v. 9, n. 9, p. 68-83, Dez. 2009, Disponível em: <https://www.pucsp.br/rever/rv4_2009/t_brito.pdf>. Acesso em: 27 nov. 2020.

RODRIGUES, J. C. **Tabu da morte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.

SANTANA, R. M. Luto, **Estratégias de Coping Religioso Interno e Externo e Perspectivas de Morte de Pais Enlutados**. Orientador(a): Professora Doutora Ivone Patrão. 2010. 84 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, 2010. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/4261/1/14751.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2020.

SANTOS, E. M. dos; SALES, C. A. Familiares enlutados: compreensão fenomenológica existencial de suas vivências. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 20, n. spe, p. 214-222, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072011000500027&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 jun. 2020.

SBIZERA, C. L. G. A. **O coping religioso-espiritual no processo do luto em pessoas que perderam entes queridos para o suicídio**. 2019. 89f. Dissertação (Ciências da Religião) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2019.

SILVA, Érica Quinaglia. Ideário da morte no Ocidente: a bioética em uma perspectiva antropológica crítica. **Rev. Bioética**. Brasília, v. 27, n. 1, p. 38-45, Mar. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-80422019000100038&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 Nov. 2020.

VALLE, E. R. **Psicologia e experiência religiosa**. São Paulo: Loyola, 1998