

Espiritualidade e resiliência: enfrentamento em situações de luto¹

Spirituality and resilience: coping with bereavement

Tatiene Ciribelli Santos Almeida²

tatienepsi@gmail.com

Resumo

O homem sempre se esforçou para tentar amenizar suas dificuldades e adversidades. Em meio às desgraças e tragédias é comum que desponte uma pessoa que se sobressaia e supere as adversidades de uma forma mais amena. Os resilientes são estes indivíduos que conseguem se reerguer e readaptar sua vida frente uma situação traumática. Vários tipos de perdas vão sendo sentidas e vivenciadas durante o desenvolvimento humano. O processo do luto por morte é marcado por grande sofrimento e abrange aspectos pessoais, sociais e de saúde dos enlutados. Diante desta adversidade, busca-se compreender a espiritualidade como meio de enfrentamento no luto. Para isso, utilizar-se-á uma revisão de literatura com o objetivo de entender a relação entre os três principais conceitos deste artigo: luto, espiritualidade e resiliência.

Palavras-chave: luto;espiritualidade;resiliência;psicologia.

Abstract

Man has always strived in the attempt to ease his burdens and adversities. Amid disasters and tragedies it is common that a person will stand out, overcoming adversities in a milder way. We call resilient these individuals who manage to rise again and readapt their lives in the face of traumatic experiences. Various kinds of losses are felt and experienced throughout human development; the process of mourning is marked by great suffering and encompasses personal, social and health aspects of the bereaved. Faced with this adversity, we seek to understand spirituality as a means of coping with bereavement. For this we employ a literature review with the aim of understanding the relationship between the three main concepts of this paper: bereavement, spirituality and resilience.

Keywords: bereavement;spirituality;resilience;psychology.

Perdas e luto

Vários tipos de perdas vão sendo sentidas e vivenciadas durante o desenvolvimento humano. Há aquelas onde as consequências são mais sutis e, apesar de

¹ Texto referente a uma comunicação apresentada na 3ª Semana de Ciência da Religião da UFJF realizada entre os dias 6 e 9 de outubro de 2014.

² Psicóloga. Doutoranda e Mestre em Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora.

deixar marcas, não transformam tanto o andamento natural da pessoa. Porém, há perdas que solapam bruscamente a vida dos que perdem e acabam trazendo efeitos danosos e devastadores.

O tema da morte e do luto, apesar de toda evolução empreendida nos últimos tempos, ainda é tabu e difícil de ser discutido tanto no meio social quanto no acadêmico. Quando se pensa na morte do outro vive-se o receio, o medo da própria morte. “A morte do outro configura-se como a vivência da morte em vida. É a possibilidade de experiência da morte que não é a própria, mas é vivida como se uma parte ligada ao outro pelos vínculos estabelecidos.” (Kovács, 1998, p. 149).

Diante de variadas perdas, a morte é a que mais traz consequências sofridas para os que enterram seus entes queridos. Não há quem nunca sofreu a dor por ter perdido alguém por morte. E, mesmo diante desta constatação, vive-se como se nunca fosse morrer nem fosse passar pelo luto.

A maioria das pessoas vive como se a morte estivesse extremamente longe, acontecendo com aqueles que não lhe são próximos. Pensar sobre a finitude causa desespero, tristeza, somente sentimentos negativos. É complexo e difícil analisar a morte como destino irremediável de todo ser humano. Por isso, é mais fácil defender-se emocionalmente, evitando o assunto ou negando sua existência.

De acordo com Maria Aparecida Mautoni, “a palavra ‘luto’ (*bereavement*) se refere ao estado emocional de estar *bereft*, palavra cuja raiz significa ‘ser despojado de’ ou ‘ser rasgado’” (Soares; Mautoni, 2013, p. 25). Portanto, é comum que os enlutados se sintam como que “rasgados”, “despedaçados”, como se aquela dor nunca mais fosse passar. O sofrimento é sentido como que eterno. Mas, apesar deste momento sofrido, é necessário passar por ele para que se dê início a uma nova forma de viver, agora sem a presença do ente querido.

Mesmo compreendendo que situações de perdas irão sempre se apresentar a todas as pessoas, a morte ainda é considerada assunto tabu e suas consequências e as vivências do luto ainda são pouco estudadas na área acadêmica. Esse quadro é apresentado e discutido por alguns autores que adentraram o tema, alegando que os ocidentais tem essa dificuldade atrelada à própria especificidade psicológica.

Ao longo dos últimos anos, efetuamos um levantamento bibliográfico e descobrimos que um grupo restrito de autores da psicologia se interessa pelos estudos do luto, principalmente em suas peculiaridades e em suas

qualidades individuais. Há estudos, principalmente em outros países, como Inglaterra e Estados Unidos [...] Arriscamo-nos a estabelecer uma relação entre a escassez de estudos na área das perdas e do luto por morte com o medo da morte, universal à condição humana. A civilização ocidental tem dificuldades para aceitar a morte, e o medo desta se tornou parte relevante da configuração psicológica humana. O onipresente medo da morte está entrelaçado nos principais conflitos psíquicos. (Freitas, 2000, p. 15)

Maria Helena Bromberg(1998), estudiosa do luto, também concorda com a falta de interesse dos acadêmicos no que diz respeito ao estudo da morte e do luto, focando a dificuldade da discussão do tema no Brasil, entre outras, a uma inexistência de grandes tragédias nacionais. Esse quadro, conseqüentemente, leva a um desinteresse em saber quais as conseqüências do luto para a população em geral.

Parkes, autor de renome internacional nos estudos sobre o luto, também sinaliza para essa carência de estudos na área do luto, apontando novamente o Brasil como um dos principais países que ainda não empreenderam muitas contribuições acadêmicas importantes. Diz ele: “Como área de pesquisa e intervenção, o luto é ainda pouco desenvolvido no Brasil, o que não ocorre em outros países do mundo, principalmente nos do Hemisfério Norte e naqueles de língua inglesa.” (Parkes, 1998, p. 10).

Por outro lado, o autor também observa que, apesar de ainda existir poucos estudos, há um significativo aumento no interesse pelo tema. Como estudioso há mais de quarenta anos do tema, ele enfatiza que, entre um lançamento e outro de um livro seu, surpreende-se ao ver que pesquisas sobre o luto aumentam. Uma dessas suas observações pode ser reconhecida em trechos como os que seguem, onde o autor cita o aumento de publicações no decorrer do intervalo de duas edições lançadas de seu famoso livro “Luto: Estudos sobre a Perda na Vida Adulta”:

Outra autora que percebe este aumento no interesse por se estudar o luto é LilyPincus (1989). Ela defende que muitos psicólogos buscam o entendimento deste tema e que isso se deve a uma tentativa de se quebrarem alguns tabus, como o da morte. Porém, apesar do aumento, ainda não há consenso entre os estudiosos sobre como é vivenciado o luto. Por causa de tantas discordâncias, houve a necessidade de se dividir o processo do luto em fases para que, didaticamente, se possa entendê-lo melhor.

Nos estudos já empreendidos sobre o luto, pode-se perceber um desenvolvimento quanto ao modo de se explicar como este evento é vivenciado, as fases pelas quais as pessoas enlutadas passam, se o processo do luto é dinâmico ou não. Desta forma, encontram-se teorias e autores com diversas opiniões a respeito.

Sigmund Freud oferece sua visão a respeito do luto no escrito “Luto e Melancolia”, dos anos 1915-1917. Ali, Freud debruça sobre a dor dos que perderam entes queridos e como essa perda irá refletir no dia a dia das pessoas. Interessante apontar que na época que Freud escreveu sobre o tema do luto, ele próprio estava vivenciando uma série de perdas: havia perdido um filho na guerra, descoberto um câncer, perdido também um neto.

Para Freud (1974), a análise comparativa entre luto e melancolia (ou os sentimentos de luto ou depressão clínica) demonstra que o luto pode ser um modelo de depressão clínica: ambos são reações a uma perda e se caracterizam por um espírito deprimido, perda de interesse e inibição de atividades. A diferença é a ausência – no luto – de culpa, auto-acusações e rebaixamento da auto-estima. (Bromberg, 1998, p. 24s)

Então, para Freud, há os sintomas considerados normais, como um grande desânimo pelas coisas que antes davam prazer, inibição de atividades que antes eram consideradas essenciais, o mundo externo, portanto, perde seu valor e seus atrativos. Todo esse quadro pode ser vivido por um determinado tempo pelo enlutado, sem que ele seja considerado um melancólico (ou depressivo).

Por outro lado, sintomas como culpa, baixíssima autoestima, auto recriminação acirrada, ódio contra o outro e contra si mesmo, são representações da melancolia. E se estiverem se manifestando constantemente, pode haver aí um caso de luto patológico.

Outro importante autor que analisou o luto, em uma direção diferente da de Freud, é John Bowlby. Ele desenvolveu seu entendimento do luto de acordo com a “Teoria do Apego”, que foi proposta por ele. Essa teoria resume-se em analisar e reconhecer o valor dos vínculos desde o momento do nascimento de uma criança com seus cuidadores, independente de ser pai ou mãe biológico.

Os vínculos são de extrema importância para o desenvolvimento de uma personalidade saudável, assim como a forma da criança ser cuidada. A partir dessas ligações, serão estabelecidas as bases para lidar com as perdas posteriores, e conseqüentemente a forma de vivenciar o luto. John Bowlby se apoiou na psicanálise e

na etologia para desenvolver sua teoria do apego. Assim, explica ele suas escolhas para tal elaboração:

Embora incorpore muito do pensamento psicanalítico, a teoria da ligação difere da psicanálise tradicional ao adotar um certo número de princípios que derivam das disciplinas relativamente novas da etologia e teoria do controle; assim fazendo, está habilitada a dispensar conceitos tais como os de energia psíquica e impulso, e a estabelecer estreitos laços com a psicologia cognitiva. Os méritos que se atribuem a ela são que, embora seus conceitos sejam psicológicos, eles são compatíveis com os da neuro-fisiologia e da biologia do desenvolvimento, e que, também, se conforma aos critérios habituais de uma disciplina científica. (Bowlby, 1997, p. 168, 169)

Para Bowlby, a mãe, o pai ou o cuidador da criança se liga a seu filho por vínculos desde o nascimento. Esses vínculos são expressos na maneira de cuidar. Através dessa ligação, a mãe estabelece o que ele chama de “base segura”, por meio de um comportamento de apego. Esta teoria é centrada nas relações que envolvem pessoas amadas. “Em termos de experiência subjetiva, a formação de um vínculo é descrita como ‘apaixonar-se’, a manutenção de um vínculo como ‘amar alguém’, e a perda de um parceiro como ‘sofrer por alguém’”. (Bowlby, 1997, p. 98)

Fica evidente na abordagem de Bowlby a importância de vínculos saudáveis desde o nascimento. Eles serão fundamentais e determinantes para que o sujeito direcione sua vida pessoal, seus relacionamentos interpessoais, desfrute dos bons momentos, lide com os obstáculos, entenda a finitude e passe pelo processo do luto. A forma como os vínculos são vivenciados está diretamente ligada ao modo pelo qual a pessoa irá lidar com as perdas.

Em seu livro “Formação e Rompimento dos Laços Afetivos”, Bowlby também relaciona as três fases citadas – protesto, desespero e desligamento – às fases pelas quais as pessoas enlutadas passam. Elas são importantes para que o indivíduo possa se refazer frente à dor da perda.

Elas seguem uma sequência, indo do total desespero e desorganização para uma reorganização e readaptação a uma nova vida, agora sem o ente querido. Interessante já se pensar a importância dessa trajetória para o objetivo deste artigo, que é justamente mostrar que após a dor pode haver uma transformação positiva, que pessoas enlutadas resilientes podem recriar uma nova forma de viver e seguir em frente.

Para Bowlby, é necessário e saudável que haja tentativas de reaver o ente querido, que a raiva possa ser manifestada, que o desespero faça parte do quadro do luto. Ele defende que é justamente a incapacidade de demonstrar esse desespero e de não conseguir empreender a busca pela pessoa que se foi que caracterizam o luto patológico.

O importante, para Bowlby, é o enlutado poder falar sobre sua dor, com uma pessoa na qual ele deposite confiança. Expressar os sentimentos no luto é altamente favorável para os que sofrem com uma perda. Tentar se isolar, não conversar sobre a perda, não ter alguém em quem confie para falar sobre esse assunto são atitudes altamente prejudiciais no processo do luto.

Por isso, ter à disposição uma rede de amigos, ou parentes, ou profissionais pode ser um apoio incomensurável na reconstrução da vida após a perda. Poder expressar, sem inibição, os sentimentos, medos, angústias, e ser compreendido em sua dor é altamente positivo em casos de sofrimento com a perda de um ente querido por morte.

Caso contrário, se o enlutado não conseguir obter a confiança e a compreensão daqueles que o cercam, vai ter dificuldades na elaboração dos seus sentimentos, pois precisa encontrar estímulos para continuar a viver, tendo em mente que podem ocorrer outras e novas e perdas pelo seu caminho. Se não encontrar essa rede apoio, o enlutado pode optar por viver constantemente no passado, agarrando-se à esperança de reencontrar o ente morto a qualquer custo.

Colin Murray Parkes também é um dos maiores estudiosos do luto e, juntamente com Bowlby, analisou as consequências da perda, embasando-se na teoria do apego. O autor enfatiza que seu trabalho irá analisar “as raízes dessa vulnerabilidade na relação entre a criança em desenvolvimento e seus pais e nos faz lembrar que o luto é a expressão dos vínculos que as pessoas estabelecem umas com as outras e que, em última análise, nossos vínculos têm suas raízes na infância” (Parkes, 1998, p. 15).

John Bowlby contribuiu com os fundamentos da etologia para explicar o comportamento de apego, presente no processo de formação e rompimento de vínculos. Colin M. Parkes ampliou esse conhecimento, ao considerar o impacto da cultura no processo de elaboração da perda e ao entender, a partir do ponto de vista da psiquiatria, as relações entre desenvolvimento psíquico, trauma, doença mental e luto (Parkes, 1998, p. 10).

O luto, segundo Parkes, é considerado como um processo, não como um estado fixo. Para ele, o luto demanda tempo para ser resolvido, não sendo apenas um quadro de sintomas que surge depois da perda e logo desaparece. “Envolve uma sucessão de quadros clínicos que se mesclam e se substituem” (Parks, 1998, p. 23, 24).

O autor alega que este processo do luto é formado por quatro fases, sendo que estas podem se alternar, não tendo que seguir formalmente uma ordem clara. Da mesma forma que Bowlby, Parkes divide essas fases em entorpecimento, saudade ou procura pelo outro, desorganização e desespero e recuperação.

Entender e aceitar que as perdas e a morte são parte do ciclo vital dinamiza o entendimento da própria vida, tirando uma visão mais negativa e sofrida ao se tratar destes aspectos. O luto por morte sempre é vivido com tristeza e pesar, o objetivo não é negar esse fato. Porém, ele pode ser mais bem entendido e verificado de uma maneira mais amena e leve, levando a resignificação da própria vida.

Enfatizar que as pessoas passam pelo luto de formas diferentes e que buscam ferramentas distintas para a superação da dor é imprescindível. Entender que a morte faz parte da vida é algo que desafia as perspectivas de felicidade apontadas por nossa sociedade atual. O que se enfatiza é que se viva de forma mais intensa possível, que seja o mais feliz, que seja a melhor vida. Mas a morte deixa de fazer parte desse quadro. Dessa forma, deixa-se de pensar na finitude como a possibilidade mais acertada da vida.

Enlutar-se diz respeito à mudança de vida, mudança de paradigmas, busca de uma nova forma de viver, readaptação da rotina, reconstrução de valores. É indiscutível que houve uma mudança drástica no dia a dia. O medo, a agonia, o desamparo estão presentes, mas é preciso continuar, de alguma forma.

E trazendo novamente Colin Murray Parkes para a discussão, pontua-se que a morte e o processo do luto podem vir a serem causas de uma verdadeira transformação de vida. Podem trazer à tona sentimentos positivos, sonhos, vontade de viver, fazendo com que os indivíduos que sofreram esse baque se tornem (ainda mais) resilientes. A dor pode vir a salvar uma pessoa de uma vida monótona, tediosa, mostrando que o que realmente vale a pena é viver com alegria, dignidade e leveza. “Geralmente, o final feliz vem quando a fé ou a esperança são restauradas pelo amor de outra pessoa”. (Parks, 1998, p. 30).

Espiritualidade

A religião pode ser considerada um objeto de investigação científica dos mais profundos e complexos. Isso porque ela faz parte do fenômeno humano nas suas mais diversas variedades sociais, teológicas, psicológicas, históricas, antropológicas. “Implica abordagens e dimensões várias e de distintas espécies de vida coletiva e individual. Ela é, não se pode negar, fenômeno humano de decisiva centralidade e de complexidade incontornável” (Dalgalarrodo, 2008, p. 16).

Por este motivo, muito se fala e muito se pesquisa na área da religião, sob os mais diversos aportes. Muitas conceituações são construídas a fim de tentar limitar e objetivar o que é realmente este fenômeno. Junto a ele, os conceitos de religiosidade e espiritualidade flutuam num mar de roupagens. Uma parecidas, outras inter-relacionadas, algumas totalmente independentes. E assim, tenta-se captar o conceito mais próximo àquele que dará respaldo ao objetivo de determinada ocasião ou pesquisa.

Dentro da área da ciência psicológica, vê-se uma grande dificuldade de se buscar ou se mesmo querer se aprofundar sobre o tema da questão religiosa ou espiritual. Pode-se entender essa dificuldade levando-se em consideração a baixa discussão sobre a religião, fato característico das faculdades de Psicologia no Brasil (Pinto, 2009, p. 69).

Para Edênio Valle, o problema é mais profundo, constatando dificuldades que incidem de ambos os lados: tanto da ciência psicológica quanto do religioso. Por um lado, a psicologia interpreta a grande maioria dos comportamentos humanos como sendo fruto de determinismo psicológico. Desta forma, enfatiza somente a dinâmica psicológica da pessoa do crente, encontrando assim todas as explicações para tal comportamento na própria psicologia.

De outro lado, a própria religião também pretende fazer uma leitura dos comportamentos dos seus religiosos, usando para isso o parâmetro de uma imagem perfeita de ser humano, beirando a santidade, como ideal. Com isso, deixa de analisar com profundidade a dinâmica da personalidade humana. Para o autor, este quadro está provocando uma “embolação no meio do campo” (Valle, 2005, p. 85) da psicologia.

Então, vê-se que a falta de consenso sobre o que conceitos como religião, religiosidade e espiritualidade tem raízes antigas e profundas, sendo, de um lado, abafado pela própria psicologia, que se vê como detentora de todas as ferramentas

capazes de compreender o ser humano e, por outro, por uma tradição da religião onde ela também se julga como a única verdade em termos de condição existencial.

Por outro lado, há uma forte tradição da psicologia sendo contrária a tudo que diz respeito ao religioso, defendendo, muitas das vezes, até o fim das próprias religiões. Sigmund Freud, pai da Psicanálise, é visto como um dos grandes críticos da religião, afirmando que tudo que diz respeito ao religioso é pura ilusão. Desde então, a psicologia se coloca desconfiada em relação aos temas sobre religiosidade, espiritualidade, religião.

Autores como Carl Gustav Jung, Erik Erikson, Viktor Frankl, Erick Fromm, William James se interessaram pelo tema e se colocaram abertos à temática religiosa. Com isso, foram de fundamental importância para que a psicologia pudesse se colocar com posições mais positivas em relação à religião. Desta forma, estes estudiosos abriram a possibilidade de um encontro mais harmonioso e interessado entre psicologia e religião.

Então, mesmo com todas estas dificuldades, um número crescente de publicações na área da Psicologia da Religião é visto. Autores se firmam na área e temas são analisados em profundidade. Um forte sinal de que a academia se abre à religiosidade é vista na inclusão no DSM-IV (de 1994) do “problema religioso ou espiritual” como instância diagnóstica. No próprio DSM-IV é enfatizada a importância de se entender como se processa a vivência espiritual

Quando o foco da atenção clínica é um problema religioso ou espiritual como experiências estressantes que envolvem perda ou questionamento da fé, problemas associados à conversão a uma nova fé, questionamento dos valores espirituais, relacionado, ou não a uma igreja organizada ou instituição religiosa (DSM-IV, 1995).

Ao pesquisar diversos autores e obras, percebe-se que o conceito de espiritualidade está longe de encontrar um consenso. Esse quadro é característico na psicologia e também na teologia, onde existem várias formas de se conceituar este termo.

Alguns autores diferenciam a espiritualidade da religiosidade e da religião. Outros abarcam todos estes conceitos em um só, não vendo necessidade de diferenciá-los, argumentando que eles possuem a mesma origem e função. Desta forma, o objetivo deste capítulo é fazer uma revisão bibliográfica dentro de autores da Psicologia da

Religião e também da Teologia para, no final, optar por uma definição de espiritualidade que será utilizada para compreender a parte qualitativa desta pesquisa.

Edênio Valle traz um panorama rico de embasamentos e comparações entre o que é religioso e espiritual, defendendo que, antes do ser humano ser religioso ele é, fundamentalmente, espiritual.

Esse processo tornou evidente que a fé é uma preocupação humana universal. Antes de sermos religiosos ou não-religiosos, antes de nos concebermos como católicos, protestantes, judeus ou muçulmanos, já estamos engajados em questões de fé [...] já estamos preocupados com as formas pelas quais ordenamos nossa vida e com o que torna a vida digna de ser vivida. Além disso, procuramos algo para amar, e que nos ame: algo para valorizar, e que nos dê valor; algo para honrar e respeitar, e que tenha o poder de sustentar nosso ser. Numa palavra, procuramos dar um sentido espiritual a nós mesmos (Valle, 2005, p. 89).

Neste sentido, Valle estende o conceito de espiritual a algo além de religioso, algo fundante no ser humano, constitutivo dele. Para ele, o ser humano é um grande mistério, uma complexidade em si e por isso impossível de ser compreendido de forma reduzida. Por este mesmo motivo, espiritualidade não pode ser definida de forma rasa, sendo ela parte importante deste mistério que é o homem.

Portanto, para Valle, a espiritualidade é algo inerente ao ser humano e ela se manifesta independentemente da religiosidade ou da religião. Para ele há inúmeros relatos de experiências espirituais que tem profundo sentido espiritual, mas não possuem nenhuma ligação com o que é religioso. Para ele “pessoas muito ‘religiosas’ podem não ter horizontes espiritualmente válidos, ao passo que um ateu pode ser uma pessoa espiritualmente rica” (Valle, 2005, p. 102). Fica nítida a questão de se ter inúmeras formas de se fazer a experiência do transcendente.

Outro autor interessado neste tema é José Paulo Giovanetti. Ele também traz a dificuldade de definir o que é espiritualidade e que muitos autores não diferenciam este termo de religiosidade. Porém, para ele, o termo “espiritualidade” não tem, necessariamente, relação alguma com algo transcendente ou com uma realidade superior (Giovanetti, 2005, p. 136). Ele defende que:

Ao experimentarmos a realidade como um todo estamos vivenciando a nossa espiritualidade. Assim, a espiritualidade é uma atividade do nosso espírito, e não necessariamente implica a fé em algum ser transcendente, característica necessária na vivência da religiosidade. O termo “espiritualidade” designa

toda vivência que pode produzir mudança profunda no interior do homem e o leva à integração pessoal e à integração com outros homens. [...] A espiritualidade tem relação com valores e significados: o espírito nos permite fazer a experiência da profundidade, da captação do simbólico, de mostrar que o que move a vida é um sentido, pois só espírito é capaz de descobrir um sentido para a existência. Tentar descobrir o que está no mais profundo do ser humano por meio da reflexão ou da meditação é cultivar a espiritualidade, e para desenvolver essa atitude na vida não necessito da crença em um ser superior, da religião ou da vivência da religiosidade. Daí que podemos ter uma “espiritualidade arreligiosa”. A espiritualidade é independente do cultivo da religiosidade. Ela se manifesta na busca de valores profundos que regem o ser humano. Desenvolver a espiritualidade é construir a sua vida na busca desses valores [...] Dessa forma, a espiritualidade pertence a todo homem, embora ela não seja cultivada por todo homem. Ela é própria do homem, mas nem todos fazem dela o direcionador da vida deles (Giovanetti, 2005, p. 137, 138).

Vê-se que, para este autor, a espiritualidade se coloca além da religião, sendo uma instância de vivência onde o principal objetivo é a busca de um sentido para a vida, através de valores e significados que vão sendo descobertos na trajetória de vida de cada um. Desta forma, Giovanetti defende uma espiritualidade arreligiosa, que não precisa pautar em regras nem em subsídios de uma religião específica.

Grande pesquisador das relações entre espiritualidade, religiosidade e ciência, Harold Koenig afirma que o termo espiritualidade dá margens a muitas discussões e por ser muito amplo, permite que todos que tem interesse nesta área o classifiquem e o conceituem. Daí esta vasta discussão.

Ele vê como benigna esta gama de variedades de conceitos quando se trata de ambientes clínicos, onde o médico ou profissional da saúde pode se abrir às múltiplas conceituações trazidas pelos seus pacientes. Porém, na pesquisa acadêmica não pode ser permitido discursar abertamente sobre estes termos, tendo que existir uma clareza acadêmica a fim de as pesquisas cheguem a conclusões exatas. “Sem definições claríssimas, a pesquisa sobre religião, espiritualidade e saúde não é possível” (Koenig, 2012, p. 9). Por isso, ele optou por sempre utilizar os termos *religião*, *religiosidade* e *espiritualidade* compreendendo os mesmos aspectos da experiência humana.

O significado do termo espiritualidade foi ampliado recentemente para incluir conceitos psicológicos positivos, como significado e propósito, conexão, paz de espírito, bem-estar pessoal e felicidade [...] Essa nova versão de espiritualidade evoluiu para incluir aspectos da vida que não tem nada a ver com religião, além de, muitas vezes, excluir a religião por completo, como na afirmativa “sou espiritual, não religioso”. Isso pode tornar a espiritualidade indistinguível de conceitos seculares [...]

Espiritualidade tornou-se um termo popular e flexível, sobretudo em círculos acadêmicos seculares, devido à sua imprecisão, amplitude dependência de auto-definição. Esse termo pode incluir a todos, mesmo os não religiosos (Koenig, 2012, p. 10-12).

O autor afirma conhecer e aceitar muitas definições que foram expostas neste trabalho. Espiritualidade significando busca de sentido, de significado para a vida, busca pelo sagrado, conexão consigo mesmo, independente de religiosidade ou religião institucional. Porém, para fins de pesquisa científica, Koenig defende o conceito de espiritualidade atrelada às suas origens religiosas.

Leo Pessini (2008) também alerta para o aumento do emprego do termo espiritualidade, tanto nas pesquisas acadêmicas quanto nas falas cotidianas pois, para ele, há um cansaço de tudo o que diz respeito à religião institucionalizada. Este fato faz com que as pessoas optem por outros termos, especialmente espiritualidade, para se referirem às experiências profundas da vida.

Pessini remete, neste contexto, o conceito de espiritualidade à forma saudável e positiva de viver. Espiritualidade ligada a uma ética de vida feliz, equilibrada, com sonhos. “A espiritualidade faz com que a ética tenha mais a ver com sabedoria do que com a razão fria, a bem viver feliz mais do que o bem julgar e condenar” (Pessini, 2008, p. 8). Por isso, ele entende a espiritualidade como um elo que pode ligar o homem a sua essência mais profunda, a ele mesmo, ao transcendente.

Vergote aponta, também, para certo cansaço da palavra Deus nos tempos atuais. Por isso, está havendo uma facilidade e aumento no manejo de conceitos como espiritualidade. Esta realidade é mais predominante no ocidente, especialmente na Europa. As pessoas, segundo o autor, buscam um transcendente difuso no mundo, encontrado, por exemplo, no universo ou na natureza e ao alcance de todos. A religião institucionalizada perde seus crentes ao mesmo tempo em que a busca desenfreada por este tipo de espiritualidade citada aumenta.

O objetivo desta busca seria encontrar o sentido último da vida que, novamente, não estaria numa prática religiosa institucionalizada, mas numa liberdade para se refletir sobre a própria vida. Além do mais, Vergote deixa claro que o interesse pela espiritualidade não substitui o abandono da religião institucionalizada, mas reflete mesmo o cansaço das determinações em torno do conceito Deus.

Pessoas que se dizem contrárias ou não adeptas a nenhuma religião específicas, podem, no olhar de Vergote, desenvolver e vivenciar sua espiritualidade. Independente

da pertença a qualquer religião institucionalizada, a busca pelo sentido da vida é algo inerente ao ser humano. Desta forma, está sendo vivenciada a espiritualidade. (Paiva, 2005a, p. 11).

Vergote não denomina esta postura como um ateísmo irreligioso, mas sim um “ateísmo pré-cristão” (Paiva, 2005b, p. 42). Seria, para ele, um ateísmo religioso, onde a base é religiosa, mas a conduta cotidiana não precisa estar vinculada com uma religião específica. Então, para Vergote, viver esta espiritualidade seria se preocupar com a “dimensão espiritual da existência, de acordo com o divino ou o mistério sagrado que a pessoa percebe afetiva e intuitivamente na natureza, no nascimento de um ser humano, na arte e no amor” (Vergote, 2003, 98).

A experiência de perder alguém querido parece ser uma grande mola propulsora para a busca da espiritualidade. O sofrimento faz com que as pessoas busquem algo a mais para se confortar, é preciso se agarrar a algo maior e mais poderoso para conseguir reunir forças para continuar vivendo.

Durante o momento da perda e também no processo do luto, o apoio espiritual é bastante positivo no tocante a amparar os enlutados, fazendo com que se sintam capazes de ressignificar a vida após grande sofrimento. Um espaço onde o enlutado possa demonstrar sua dor e receber apoio espiritual, palavras de encorajamento é de grande valia no decorrer deste processo.

Resiliência

Resiliência é um conceito retirado da Física e que se refere à “propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora da deformação elástica” (Ferreira, 1975, p. 1223). Pode ser encontrado no dicionário também como a “capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças” (Houaiss; Villar, 2009, p. 1651).

Portanto, referindo-se à capacidade de retorno ao estado normal de um corpo após forte tensão e ao restabelecimento após transformações, pesquisadores das ciências humanas entenderam que o conceito pode auxiliar na compreensão dos processos de recuperação de traumas e se empenharam também no entendimento deste conceito.

Não faz muito tempo que a Psicologia começou a se interessar pelo conceito da resiliência, buscando entender quais características em comum possuem estes sujeitos

que conseguem se desenvolver sadiamente mesmo passando por traumas. Há pouco mais de trinta anos que os primeiros estudos neste tema foram empreendidos. Desde então, diferenças culturais, acadêmicas e de linhas de pesquisa fazem com que este conceito seja de difícil consenso, havendo algumas divergências e diferentes olhares entre os principais estudiosos do tema.

Com o interesse da Psicologia pelo tema, muitos pesquisadores buscam entender o que leva uma pessoa a ser ou a tornar-se resiliente. Para esta ciência, a resiliência é descrita, resumidamente, como sendo “a capacidade humana para enfrentar, vencer e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade” (Melilo; Ojeda, 2005, p. 15).

O estudo científico sobre a resiliência data das últimas décadas, quando as psicólogas Emmy Werner e Ruth Smith, norte-americanas, desenvolveram, durante 32 anos, um trabalho de acompanhamento dos moradores da ilha de Kauai, no Hawai. Neste lugar, a maioria da população vivia em situações extremas de pobreza, além de abusos, alcoolismo, famílias separadas. O que mais impressionou as pesquisadoras era que muitas destas vítimas de sofrimento conseguiam se desenvolver muito bem e construir uma vida sadia e positiva. Daí nasceu a vontade de compreender o que estas pessoas possuíam de diferente.

Diante do sofrimento, que muitas das vezes é inevitável, o resiliente consegue manifestar uma esperança de que tudo acabará bem, que a vida precisa e deve continuar. E daí vem a superação, o levantar. Isto não quer dizer que o resiliente não sofra, que ele possui uma armadura que irá fazer com que ele fique imune às adversidades. Não se trata disso.

O sofrimento o acomete sim, ele se desespera, entristece, mas seu diferencial é justamente o querer levantar, o querer dar a volta por cima. Desta forma, não se admite dizer que quem possui a capacidade da resiliência seja invulnerável, totalmente protegido e isento de sentir as dores do sofrimento. Esta foi a ideia inicial dos pesquisadores.

Em um primeiro momento, acreditava-se na invulnerabilidade destas pessoas, já que elas possuíam “traços de personalidade e capacidades que tornavam invulneráveis as pessoas que passavam por experiências traumáticas e não desenvolviam doenças psíquicas, caracterizando assim, a qualidade de serem resistentes” (Reich; Zautra; Hall, 2010, p. 25).

Neste momento inicial de pesquisas, o principal interesse era descobrir o que influenciava positivamente aquelas crianças a ponto de fazê-las adaptadas a toda uma série de adversidades. Quais eram as características que aquelas pessoas tinham para que pudessem se desenvolver bem, e que as faziam diferentes das outras que não se levantam frente às tragédias?

Fica muito clara a preocupação em se identificar qualidades e traços pessoais que constavam na personalidade dos resilientes, e que determinava a superação dos infortúnios, nesta fase da pesquisa. Com este objetivo em vista, os pesquisadores discriminaram três grupos de fatores resilientes: características individuais, fatores familiares e aspectos do ambiente onde estas pessoas se desenvolvem.

A geração posterior de estudiosos se preocupou, também, em conhecer quais os aspectos pessoais que diferenciavam os resilientes, porém entendendo a resiliência como algo dinâmico, construída a partir de processos, e desenvolvida ao longo da vida. Nestes processos, atuam questões individuais, características do ambiente, suporte social, todos sempre em inter-relação.

Um dos conceitos de resiliência mais característicos desta fase de pesquisa, e que explicita a importância da dinamicidade e da visão processual, é o enunciado por Luthar e que consiste em “um processo dinâmico que tem como resultado a adaptação positiva em contextos de grande adversidade” (Luthar, 2000, p. 543).

Resiliência passou a ser considerada como algo dinâmico, e não mais como um traço de personalidade, que já viria inculcada na personalidade. Ela vai se delineando a partir das várias circunstâncias vividas pelo sujeito, levando-se em consideração o ambiente onde se vive, a trajetória de vida, as pessoas envolvidas desde o nascimento, as adversidades enfrentadas.

A resiliência, como um processo dinâmico, é vista indo além do superar os maus momentos, e sim como um crescimento a cada etapa difícil da vida, fazendo com que as adversidades sejam vistas como aprendizagem. É um caminho que pode ser percorrido a vida toda, num processo de construção, desconstrução e reconstrução de significados após um evento traumático.

Para que uma pessoa seja considerada resiliente, uma série de fatores precisa ser considerada. Partir-se-á da hipótese de que todo ser humano possui a capacidade de ser resiliente, em maior ou menor grau. E conforme Cyrulnik, este fator “se tece durante todo o ciclo vital” (Cyrulnik, 2005, p. 45). A resiliência vai sendo construída a partir das

experiências vivenciadas, das pessoas envolvidas neste processo, dos sofrimentos enfrentados. Porém, a partir de pesquisas, observa-se que os resilientes apresentam muitas características em comum.

Algumas características pessoais citadas nas pesquisas que tratam sobre o tema são: bom humor, persistência, inteligência, altruísmo, otimismo, disciplina, perseverança, amor ao próximo, disponibilidade em ajudar, abertura para o novo, generosidade, auto consciência, não se colocar como vítima de uma situação problemática, espiritualidade, ética, sentir-se querido, entre outras.

Uma das características muitas vezes citadas quando se trata de resiliência é a figura de proteção, rede de apoio ou figura de apego. Interessante frisar que na grande maioria da literatura que trata do assunto fica clara a necessidade de se ter outra pessoa em quem se apoiar, alguém que forneça a base para se firmar na sociedade e no mundo.

Com base nesta perspectiva, Aldo Melillo, estudioso do tema, afirma que uma das grandes características da resiliência “é a ênfase na necessidade do outro como ponto de apoio para a superação da adversidade” (Melio; Ojeda, 2005, p. 64). O apoio incondicional de alguém, a aceitação irrestrita enquanto pessoa é considerada de vital importância para a superação de adversidades.

Este apoio também pode advir de toda uma rede de proteção. Por esse motivo, instituições educacionais, religiosas, organizações não governamentais são vistas por muitos estudiosos como promotores de resiliência, por apoiarem o indivíduo, dando a sustentação e o apoio que ele necessita ao passar por momentos críticos.

Desta forma, defendendo que a resiliência pode ser reforçada e construída através do meio, torna-se importante enfatizar a importância dos primeiros vínculos na vida de uma criança. Pode-se pensar na possibilidade de um bebê, que teria grandes chances de se tornar um adulto resiliente, ser vítima de maus tratos, falta de atenção e rispidez por parte de seus cuidadores. Este teria grandes chances de não desenvolver a resiliência, visto que não criou vínculos saudáveis com seus pais.

Outra que teve, desde o seu nascimento, carinho suficiente para construir uma base sólida para o seu desenvolvimento, que foi atendida em suas necessidades, que obteve respostas satisfatórias quando necessitou delas, tem chances bem maiores de se tornar um adulto resiliente e capaz de superar seus traumas de uma forma mais contundente.

Ser aceito como se é, sentir-se amado, saber que faz parte de uma rede de pessoas queridas, ser confirmado naquilo que se tem de melhor, sentir confiança naqueles que cuidam são fatores essenciais para se desenvolver resiliência e que vão de encontro com a teoria de Bowlby, Cyrulnik e de seus sucessores.

Enfim, a promoção da resiliência faz parte de todo um processo complexo, onde a importância de uma figura de proteção é toda como essencial. Não é possível crescer, se estabelecer como pessoa sem ter tido um apoio, sem apego, sozinho. Emoções e sentimentos ficam emaranhados neste processo, tendo como destaque a presença e necessidade do amor, como bem afirma Aldo Melillo:

Promover resiliência implica a reparação do outro como um ser humano tão legítimo como si mesmo. A aceitação do outro como um legítimo outro na convivência é o *amor*, e sabemos que o amor é a fonte essencial da produção de resiliência [...] [resiliência] nasce da recepção de um amor profundo e um reconhecimento persistente que acrescenta às fortalezas do sujeito, seu bem estar e sua qualidade de vida (Melillo; Ojeda; Rodríguez, 2004, p. 89).

Entender-se-á resiliência, neste trabalho, como um processo dinâmico, onde há a interação entre fatores de proteção e de risco, fazendo com que estes dois fatores atuem mutuamente. Por outro lado, o apoio social, o carinho dos familiares e amigos, a solidariedade para com os outros, a necessidade de continuar, o bom convívio, a autoestima fortalecida, o desenvolvimento da espiritualidade, enfim, um conjunto de fatores de proteção pode fazer com que o luto, a dor e o sofrimento dêem um novo sentido de vida para aqueles pais. Sem, no entanto, esquecer da dinamicidade e das oscilações que existem no caminho que fortalece a resiliência.

Conclusão:

Enlutar-se diz respeito à mudança de vida, mudança de paradigmas, busca de uma nova forma de viver, readaptação da rotina, reconstrução de valores. É indiscutível que houve uma mudança drástica no dia a dia. O medo, a agonia, o desamparo estão presentes, mas é preciso continuar, de alguma forma.

A experiência de perder alguém querido parece ser uma grande mola propulsora para a busca da espiritualidade. O sofrimento faz com que as pessoas busquem algo a mais para se confortar, é preciso se agarrar a algo maior e mais poderoso para conseguir

reunir forças para continuar vivendo. Autores defendem que o mistério da morte é uma das causas da origem das religiões.

Certamente, um dos pontos mais centrais do sofrimento e da demanda por significado seja a morte, a morte das pessoas mais queridas e significativas e a consciência da própria morte. Não será por acaso que o fenômeno humano até hoje mais sacralizado de todos, que resiste à indiferença, mesmo nos ambientes mais seculares, seja a morte. Para Câmara Cascudo (1983), a constatação da morte é talvez o elemento fundante da religião: “com sua vocação para a eternidade, o homem rejeitou o determinismo da morte e explicou a agitação de todas as coisas como uma prova iniludível de consciência, vontade e determinação [...] O religioso terá sempre, ao que parece, a sua presença reservada nesse território de sofrimento e significação, convivendo com a psicologia, com a psicanálise e com a psiquiatria, desafiando-as um tanto, mas ao final das negociações, estabelecendo pactos e acordos que garantam um lugar ao sol a todas essas formas de resposta à aflição (Dalgalarrondo, 2008, p. 249-256).

Durante o momento da perda e também no processo do luto, o apoio espiritual é bastante positivo no tocante a amparar os enlutados, fazendo com que se sintam capazes de ressignificar a vida após grande sofrimento. Um espaço onde o enlutado possa demonstrar sua dor e receber apoio espiritual, palavras de encorajamento é de grande valia no decorrer deste processo.

Por este motivo, esta breve revisão bibliográfica teve o objetivo de entender como a espiritualidade pode ser uma ferramenta de resiliência para enlutados. Como, através da busca espiritual, pessoas enlutadas irão encontrar forças para continuar sua caminhada e refazer o significado de suas vidas.

Esta busca fica clara nos trechos seguintes, onde um pai lamenta pela perda de seu filho:

Estou num impasse, e Tu, ó Deus, me trouxeste até aqui. Desde os meus primeiros dias, ouvi de ti. Desde os meus primeiros dias, cri em ti. Participei da vida do teu povo nas orações, nos trabalhos, nos cânticos, no ouvir das pregações e no buscar da tua presença. O teu jogo para mim era suave. Tua presença me fazia sorrir. Escureceu ao meio-dia. Tão rápido como se pode dizer ‘ele está morto’, a luz escureceu. E onde estás Tu nessa escuridão? Aprendi a te buscar na luz. Aqui na escuridão não posso encontrar-te. Se eu nunca te houvesse procurado ou se o tivesse feito sem encontrar-te, eu não sentiria esta dor de tua ausência. Ou não é à tua ausência que me refiro, e sim à tua ilusória e perturbadora presença? Será que meus se acomodarão a esta escuridão? Será que te encontrarei nas trevas? Não nas faixas de luz que ainda persistem, mas na escuridão? Alguns já te encontraram na escuridão? Eles gostaram do que viram? Será que viram amor? E há hinos para cantar quando a luz já se tornou ofuscada? Os hinos que eu aprendi são todos de

louvor e ação de graças e de arrependimento. Ou nas trevas é melhor agradecer em silêncio? A fé continua, mas meu diálogo com Deus é desconfortável, perplexo, alterado. Está fora de foco, modificado. [...] Agora é diferente. Estou humilhado, perturbado, embora eu ache que aquela fé ainda não morreu. Então digo a mim mesmo: Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a Ele meu auxílio e Deus meu. Mas minha angústia retorna e eu lamento outra vez: Digo a Deus, minha rocha: Por que te olvidaste de mim? Por que hei de andar eu lamentando sob a opressão dos meus inimigos? [...] Para trás e para diante, lamento e fé, fé e lamento, um ligado ao outro. Uma fé machucada, uma fé saudosa, uma fé vazia de intimidade [...] Em que circunstâncias devemos espelhar Deus? Em nosso entendimento, amor, justiça, vida social e criatividade. Estas são as respostas que a tradição cristã nos oferece. Há uma resposta que raramente entra nessa lista: em nosso sofrimento. Talvez o pensamento seja apavorante demais. Refletimos Deus no sofrimento? Devemos ser a sua imagem no sofrimento? É nossa glória sofrer? (Wolterstorff, 1997, p. 70-82).

Referências bibliográficas

BOWLBY, J. *Formação e rompimentos dos laços afetivos*. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BROMBERG, Maria Helena P. F. *A psicoterapia em situações de perdas e luto*. São Paulo: Psy, 1998.

CYRULNIK, Boris. *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa, 2005.

DALGALARRONDO, Paulo. *Religião, psicopatologia & saúde mental*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DSM-IV. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo Aurélio: o dicionário do século XXI*. São Paulo: Nova Fronteira, 1975, página 1223.

FREUD, Sigmund. *Luto e melancolia*. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

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

HOUAISS, Antonio; VILLAR, Mauro de Salles. *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

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

KOVÁCS, Maria Júlia. *Morte e desenvolvimento humano*. 2. ed. São Paulo: Casa do

Psicólogo, 1998.

FREITAS, N. K. *Luto materno e psicoterapia breve*. São Paulo: Summus, 2000.

LUTHAR, S.; CICCETTI, D.; BECKER, B. The Construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 2000, p. 543-558.

MELILLO, Aldo; OJEDA, Elbio Néstor Suárez; RODRÍGUEZ, Daniel. *Resiliência y subjetividade: los ciclos de vida*. Buenos Aires: Paidós, 2004.

MELILLO, Aldo; OJEDA, Elbio Nestor Suarez. *Resiliência: descobrindo as próprias Fortalezas*. Tradução Valério Campos. Porto Alegre: Artmed, 2005.

PAIVA, José Geraldo de. Espiritualidade na psicologia e psicologia na espiritualidade. In *MAGIS: Cadernos de fé e cultura*. Rio de Janeiro: Centro Loyola de Fé e Cultura, 2005a.

_____. Psicologia da religião, psicologia da espiritualidade: oscilações conceituais de uma (?) disciplina. In In AMATUZZI, Mauro Martins (org.) *Psicologia e espiritualidade*. São Paulo: Paulus, 2005b, p. 31-47.

PARKES, Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta. Tradução Maria Helena Franco Bromberg. São Paulo: Summus, 1998.

PESSINI, Léo; BARCHIFONTAINE, Christian de Paul de. *Buscar sentido e plenitude de vida: bioética, saúde e espiritualidade*. São Paulo: Paulinas, 2008.

PINCUS, Lily. *A família e a morte: como enfrentar o luto*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1989.

PINTO, Ênio Brito. Espiritualidade e Religiosidade: Articulações. In *Revista de Estudos Da Religião*. 2009, p. 68-83.

REICH, John W.; ZAUTRA, Alex J., HALL, John Stuart. *Handbook of adult resilience*. New York: The Guilford Press, 2010.

SOARES, E. G. B.; MAUTONI, M. A. A. G. *Conversando sobre o luto*. São Paulo: Ágora, 2013.

VALLE, João Edênio dos Reis. Religião e espiritualidade: um olhar psicológico. In: AMATUZZI, Mauro Martins (org.) *Psicologia e espiritualidade*. São Paulo: Paulus, 2005, páginas 83-107.

VERGOTE, A. La Théologie devant les changements culturels de l'Europe. In PESCH, O. H.; VAN CANGH, J. M. (orgs.). *Comment faire de la théologie aujourd'hui? Continuité et renouveau*. Paris: Cerf, 2003.

WOLTERSTORFF, Nicholas. *Lamento por um filho*. Viçosa: Ultimato, 1997.