

**CENTRO UNIVERSITÁRIO CAMBURY
CURSO DE PSICOLOGIA**

JAQUELINE ROCHA CORNETI DO VALE

LUTO, ESPIRITUALIDADE E SUPERAÇÃO

**GOIÂNIA,
Junho, 2021**

JAQUELINE ROCHA CORNETI DO VALE

LUTO, ESPIRITUALIDADE E SUPERAÇÃO

Artigo apresentado ao Centro Universitário
CAMBURY como requisito parcial para
obtenção do título de Psicóloga.

Orientadora: Profa. Esp. Jéssica Amorim

**GOIÂNIA,
Junho, 2021.**

JAQUELINE ROCHA CORNETI DO VALE

LUTO, ESPIRITUALIDADE E SUPERAÇÃO

Artigo apresentado ao Centro Universitário CAMBURY como requisito parcial para obtenção do título de Psicóloga.

Orientadora: Prof. Esp. Jéssica Amorim

Prof. Esp. Jéssica Amorim –
Centro Universitário Cambury (Orientadora)

Prof. Me. Wanderson Barreto –
Centro Universitário Cambury (Banca examinadora)

Profa. Dr.^a Carolina Martins –
Centro Universitário Cambury (Banca examinadora)

Goiânia, 22 de Junho de 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, autor da minha vida: Ele permitiu-me tornar bacharel em psicologia. Ao meu maior amor e único amor, meu incentivador, meu ícone de fé e força, meu esposo Daniel do Vale (In Memoriam).

Aos meus filhos Victória e Daniel pelo amor incondicional, paciência e incentivo. Aos meus pais e irmãs, sobrinhos e cunhados, pelo apoio, orações e cuidado.

A minha equipe de trabalho na SEDUC-GO / Gerência de Segurança e Saúde do Servidor, por compartilhar e trocar experiências e palavras de apoio, incentivo e força. A minha comunidade, Igreja Adventista do Sétimo dia, na pessoa do Pastor Fábio Lúcio Rento Dias, por me acolher neste momento de luto, cuidar e amar.

A minha líder/gestora, Secretária de Estado da Educação de Goiás, professora Aparecida de Fátima Gavioli Soares Pereira, por me permitir vivenciar experiências em saúde mental na SEDUC -GO, e pela confiança.

Aos meus orientadores, prof. Me. Wanderson Barreto e profa. Me. Geane Santos, o que seria de mim sem vocês? Obrigada pela paciência, profissionalismo e ética.

A minha orientadora e supervisora de estágio, prof^a. Esp. Jéssica Amorim, por me acolher neste momento de luto, fé e superação e ser um divisor de águas na minha vida.

No entanto, agora Cristo tem sido levantado dos mortos, as primícias dos que adormeceram na morte. Pois, visto que a morte veio por um homem, a ressurreição dos mortos vem também por um homem. Pois assim como em Adão todos morrem, assim também no Cristo todos serão vivificados. Mas, cada um na sua própria ordem: Cristo as primícias, depois os que pertencem a Cristo durante a sua presença. A seguir, o fim consumado, ao passar ele o reino a seu Deus e Pai, quando tiver destruído todo o governo e toda a autoridade e poder.” —

1 Cor. 15:20- 24, NM.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
1 MÉTODO	8
2 LUTO E ESPIRITUALIDADE	9
2.1 A relação entre terapia cognitivo-comportamental, espiritualidade e luto ..	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS	17

LUTO, ESPIRITUALIDADE E SUPERAÇÃO

Jaqueline Rocha Corneti Do Vale

RESUMO: Certamente, um dos pontos centrais do sofrimento e da demanda por significado é a morte das pessoas mais queridas e importantes, assim como a consciência da própria morte. Não é por acaso que o fenômeno humano até hoje mais sacralizado de todos, que resiste à indiferença, mesmo nos ambientes mais seculares, seja a morte. Diante desses fatos, o presente trabalho tem como objetivo principal compreender como os psicólogos se utilizam do *coping* religioso/espiritual e da cultura dos pacientes para restabelecer com menos complicações o equilíbrio perdido quando da perda de um ente querido. Propõe-se ainda, nos objetivos específicos, explicitar como a Terapia Cognitivo-comportamental pode utilizar as crenças dos pacientes para trabalhar os aspectos cognitivos de superação da morte de pessoas que lhe são caras. Como referencial teórico lança-se mão das teorias de Elisabeth Kübler-Ross em relação à morte, relacionada à teoria de Aaron T. Beck (2017) acerca do luto na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental. Ao realizar a pesquisa bibliográfica e relacionar os postulados teóricos acerca do luto com a espiritualidade e a TCC entendeu-se que o terapeuta pode se utilizar dos pensamentos, crenças e aspectos culturais relativos à ideia religiosa de morte de seus pacientes como instrumento de compreensão e superação do luto.

Palavras-chave: Morte, Luto, Espiritualidade, Psicologia cognitivo-comportamental.

ABSTRACT: *Certainly, one of the central points of suffering and the demand for meaning is the death of the most dear and important people, as well as the awareness of one's own death. It is no coincidence that the most sacred human phenomenon of all to date, which resists indifference, even in the most secular environments, is death. In light of these facts, the main objective of this study is to understand how psychologists use religious/spiritual coping and the culture of patient patients to restore, with fewer complications, the balance lost when a loved one is lost. It is also proposed, in the specific objectives, to explain how Cognitive-Behavioral Therapy can use patients' beliefs to work on the cognitive aspects of overcoming the death of people dear to them. As a theoretical framework, Elisabeth Kübler-Ross' theories are used in relation to death, related to Aaron T. Beck's (2017) theory about grief from the perspective of cognitive-behavioral therapy. When conducting the bibliographical research and relating the theoretical postulates about grief with spirituality and CBT, it was understood that the therapist can use the thoughts, beliefs and cultural aspects related to the religious idea of death of their patients as an instrument of understanding and overcoming of grief.*

Keywords: *Death, Grief, Spirituality, Cognitive-behavioral psychology.*

INTRODUÇÃO

Conforme as relações sociais do homem moderno e contemporâneo foram sofrendo alterações, com o surgimento de novos ideais nesse contexto de avanços científicos e industriais, a concepção de mundo também acompanhou esse processo evolutivo. Os valores e normas sociais modificaram-se em concordância aos moldes maquinários. Sendo assim, os aspectos espirituais acabaram sendo deslocados e sua importância foi reduzida. A fé, nesse sentido, teve sua função de organizar as práticas culturais e sociais minimizada. Os seus ritos de passagem, como batismo, casamento, funeral, ceia e festas comemorativas continuam existindo, embora a sociedade não viva e se organize mais em torno deles, o significado simbólico e cultural se esvaziou

a ponto de serem feitos de forma automática e com outros propósitos, muito mais no sentido de mostrar à sociedade do que de estabelecer relações com o imaginário e a compreensão do mundo pelo indivíduo. Dessa forma, a crença ganha lugar segmentado e capitalista, cujo imediatismo faz descartar a importância de uma presença maior em questões da saúde e seus reflexos na desintegração humana.

Ainda que tenha sofrido diversas mudanças socioeconômicas, culturais, interpessoais e religiosas no decorrer da história, o ser humano, ao se deparar com desafios e objeções, continua apresentando tendência de recorrer aos domínios religiosos e espirituais, moldando-se em concordância às suas visões de mundo. Reflexões sobre o assunto trouxeram a questão que norteia o presente trabalho: a espiritualidade e religiosidade influenciam no processo de superação do luto?

Os conceitos de espiritualidade e religiosidade se diferem ao longo da história e das próprias vertentes e abordagens teológicas, filosóficas, antropológicas e da psicologia. Dúvidas e confusões relacionadas a essas diferenças surgem frequentemente. Para Schelder (2013), o relacionamento com o transcendental concerne ao espiritual, enquanto a institucionalização dessas relações cabe à religiosidade. Dessa forma, pode-se concluir que nem sempre há complementaridade entre os conceitos, uma pessoa espiritual não é necessariamente religiosa.

No que tange à análise e observação do comportamento humano, é primordial considerar a cultura e nela os aspectos espirituais do indivíduo. Pereira (2003) ressalta que não é possível desvincular a espiritualidade do que é inerente aos indivíduos. Essa concepção legitima a ideia de uma fé inata, onde crer em forças superiores é algo que faz parte da natureza humana. Pode-se citar de forma complementar as teorias de Miranda, Lanna e Felipe (2015), que afirmam que a existência é justificada pela espiritualidade e a influência exercida sobre os comportamentos sociais e modos de vida.

De acordo com Beck e Lopes (2007), a busca pelo sobrenatural, pelo espiritual e pelo entendimento do que é Ser Superior faz parte do cotidiano do homem e pode vir a acontecer em diversos momentos de sua trajetória, mas principalmente quando ele se depara com adversidades. Isso acontece devido a predisposição da fé como artifício de superação e de significação existencial.

É imperativo afirmar que, a espiritualidade é também um recurso utilizado para enfrentar o luto. Isso pode demonstrar que, mesmo tendo diferentes percepções quanto à definição de espiritualidade e como ela é vista no dia-a-dia, essa pode ser uma

ferramenta para fortalecer as diferentes pessoas que se deparam com a mesma situação. Outros autores da psicologia e da teoria cognitivo-comportamental (TCC), como Aaron T. Beck encaram a religiosidade, fé e práticas espirituais como algo aprendido, que sustenta crenças, valores e regras para o indivíduo. Grande parte desses conceitos e contrapontos de diferentes autores e abordagens serão discutidos durante o artigo.

Diante deste contexto, a presente pesquisa tem como objetivo principal compreender os psicólogos se utilizam do *coping* religioso/espiritual para restabelecer com menos complicações o equilíbrio perdido quando da perda de um ente querido. Propõe-se ainda, nos objetivos específicos, explicitar como a Terapia Cognitivo-comportamental pode utilizar as crenças dos pacientes para trabalhar os aspectos cognitivos de superação da morte de pessoas que lhe são caras.

1 MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma investigação de natureza qualitativa, orientado pela Terapia Cognitivo-comportamental (TCC). O mesmo consiste em um método teórico de pesquisa bibliográfica com fundamentações relativas ao luto e a espiritualidade. Baseia-se assim em teses, livros, periódicos, dissertações e coletâneas de texto. Para levantamento dos dados utilizou-se ferramentas de busca como o Google acadêmico e revista Scielo, além de bancos de teses de dissertações.

Os descritores utilizados para a pesquisa foram compostos por palavras como: morte, luto, espiritualidade, enfrentamento do luto e superação e os instrumentos utilizados para inclusão de informações e embasamento teórico foram: artigos, teses, dissertações e coletâneas de texto, psicologia, religião e religiosidade. Foram incluídas também informações referentes a vivências de luto.

Após a seleção dos materiais de consulta e estudos, os 40 artigos que discutiam os assuntos de interesse foram lidos de forma aprofundada para certificar a coerência com o tema proposto. Escolheu-se as referências que discutiam luto, morte, terapia e religiosidade em perspectivas possíveis para abordagem de acordo com a TCC; a seleção das partes importantes para realização da análise proposta.

Feito isso, o foco é elucidar evidências através das teorias encontradas nos artigos sobre Terapia Cognitivo-comportamental e na literatura acerca de luto e de

religiosidade, de como a espiritualidade influencia na superação do óbito de pessoas queridas; extraiu-se as fontes, que contemplaram o registro de dados (autores, ano, método, resultados e conclusões).

2 LUTO E ESPIRITUALIDADE

A espiritualidade mostra-se condutora dos comportamentos dos familiares ao se moverem para um estado de adaptação e ajustamento da crença espiritual da família de acordo com sua religiosidade. Dessa forma, cada processo ritual e conjunto de crenças implica em uma série de comportamentos individuais e sociais. Sabe-se que a cultura auxilia na forma como os indivíduos percebem o mundo e os significados de existência, envelhecimento, morte, entre outros. O significado dado à morte faz com que a confrontação e superação dessas situações seja mais fácil ou não, pois possui atributos como a fonte de enfrentamento e de conforto, aliviando o sofrimento.

Muller (2004 apud MAZOCCO; SILVA; MATSUI, 2016, p.4) descrevem essa relação luto e espiritualidade de acordo com os postulados teóricos de

Compreende-se a espiritualidade como não sendo um estado, mas uma forma de viver e não é possível ignorar que na sociedade moderna há uma busca pela crença espiritual. Essa busca não é compreendida como uma meta, mas como uma forma de dar sentido para aquilo que se crê. Com isso a espiritualidade beneficia a mente e o corpo garantindo um equilíbrio existencial ao homem, pois pode proporcionar uma nova forma de encarar os obstáculos e dificuldades que a vida oferece.

Os sofrimentos e perdas diante do inexorável, desconhecido e irremediável campo da morte, podem ser compreendidos e amenizados a partir do conjunto das crenças do indivíduo. A religião, nesse sentido, traz solução àquilo que o campo da medicina e o conhecimento científico não conseguem resolver ou comprovar. De acordo com Schechner (1985), antropólogo que estuda a cultura, suas dinâmicas e processos rituais, entende-se que não há uma hierarquia precisa de importância e significação entre pensamento científico e mítico ou religioso. Ambos são fundamentais para que o sujeito signifique e compreenda o mundo, a si mesmo e sua própria existência.

A forma de lidar com a morte e com a fragilidade do ser humano diante dela é um dos motivos de busca pelo sagrado, que compreende a espiritualidade e a religiosidade. “O termo espiritualidade deriva do latim *spiritus*, que significa a parte essencial da pessoa que controla a mente e o corpo, tudo aquilo que traz significado

e propósito para a vida das pessoas.” (SCHLEDER, 2013, p. 72). Esse conceito vem da tríade corpo, mente e espírito, que fundamenta o pensamento religioso. Essa é uma das possibilidades de se entender a questão. No entanto, a presente pesquisa se fundamenta principalmente na TCC e nos aspectos cognitivos do indivíduo. A perspectiva mentalista é citada na presente pesquisa apenas como panorama histórico, pelo fato de permear a maioria das correntes teológicas, filosóficas e psicanalíticas, conforme será explicitado no próximo tópico.

A autora afirma que a religião se estrutura na crença em um ser superior. No caso do cristianismo, por exemplo, esse Deus é onipotente, onipresente, imaterial e eterno, princípio, meio e fim de todas as coisas, o qual os seres humanos devem buscar em relação de devoção e obediência. Tal contato estabelece-se pelo ritual. Dessa forma, de acordo com Schechner (1985) tanto os objetos sagrados ou não quanto o ambiente físico é transformado em mágico ou sobrenatural. A igreja, por exemplo, e aspectos como a santa ceia deixam de ser, no sentido material, um prédio e um pedaço de pão e uma garrafa de vinho e/ou suco de uva e passam a ter outro significado tanto pelo simbolismo quanto pela prática ritual e sistema de crenças que promovem envolvimento das pessoas e consequente transformação desses em elementos espirituais. Esse conjunto de processos é denominado de religião, conforme explicita Schleder (2013, p.72): “É um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos designados para facilitar o acesso ao sagrado, ao transcendente (Deus, força Maior, Verdade Suprema).”

No campo religioso, encontra-se ainda narrativas que fundamentam as práticas ritualísticas e sustentam questões como o *post mortem* (em latim pós-morte) que diz respeito à sobrevivência extracorpórea, ou estado de retorno à Deus. Esses relatos cosmogônicos juntamente com as práticas rituais dão sentido à vida, morte e transcendência da alma, promovendo assim conforto e alívio do sofrimento psíquico aos indivíduos enlutados. “Vivências de transcendência, propiciadas pelo exercício da espiritualidade e da fé, promovem a busca de sentido e de resignificação de diversos aspectos da vida humana, redimensionando valores e o próprio processo de morrer” (BENITES; NEME; SANTOS, 2017, p. 277).

A religiosidade, nesse sentido, possui a função de trabalhar a dor e o enfrentamento no processo de luto. O luto geralmente é vivenciado de forma coletiva, juntamente com familiares, amigos e pessoas próximas. A religião, nesse aspecto, se alinha às práticas religiosas que são pensadas e estruturadas para serem vividas

coletivamente.

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).

Ajudar familiares a encontrar significados para suas experiências de luto, ainda se coloca como um desafio para os profissionais psicólogos. Isso ocorre, especialmente, porque é um assunto pouco abordado na literatura científica e nos cursos de graduação e bacharelado. Tal realidade demanda busca por esse conhecimento. Além de fazer parte do cotidiano de quem trabalha nesse contexto, têm sido encontradas correlações entre a espiritualidade e as reações positivas de enfrentamento, se apresentando como fator protetivo e de amparo, conforme será descrito no próximo tópico.

É importante considerar que a presente pesquisa apresenta algumas limitações, mas constata-se a relevância deste estudo por ampliar as discussões acerca da relação da psicologia cognitivo-comportamental e o uso do reforço de aspectos espirituais dos indivíduos a fim de auxiliar na superação do luto.

Enquanto sujeito implicado no processo de cuidado, é importante que o psicólogo reconheça, respeite e saiba lidar com a dimensão espiritual do paciente, bem como de seus familiares; afinal, 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 possível observar mudanças drásticas que geralmente ocorrem no dia a dia do indivíduo. O medo, a agonia, o desamparo, estão presentes, mas é preciso levá-lo a continuar, de alguma forma.

Diante dessas informações, este estudo indica como as experiências de perdas, sejam elas reais ou simbólicas e o sofrimento causado por estas podem ser ressignificadas e enfrentadas tendo como recurso a espiritualidade. Dessa forma, as dimensões culturais, espirituais e religiosas usadas de forma estratégica pela terapia cognitivo-comportamental (TCC) serão trabalhadas no tópico subsequente.

2.1 A relação entre terapia cognitivo-comportamental, espiritualidade e luto

Embora existam diversos trabalhos que correlacionam o processo de intervenção e aplicabilidade da terapia cognitivo-comportamental no tratamento e superação do luto, assim como há pesquisas que falam do uso de aspectos da religião como forma de tratamento de pacientes no *setting* de TCC, o recorte teórico que estabelece esse diálogo entre TCC, espiritualidade e luto ainda não foi realizado, ou pelo menos não foi encontrado nas buscas feitas pela autora do presente artigo. Diante disso, faz-se necessário compreender como os indivíduos que possuem algum tipo de fé ou crença no mundo espiritual encaram a perda e a morte. Dentro das técnicas cognitivo-comportamentais, destaca-se o *coping*, que consiste, de acordo com Folkman e Lazarus (1980) *apud* Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998) em vivenciar de forma adequada problemas e situações de estresse, inclusive o luto. No caso da superação de óbitos, o terapeuta deve preparar o paciente para o enfrentamento, que pode ser obtido também com o apoio da cultura do indivíduo, inclusive da religião. A nomenclatura mais adequada, nesse sentido, é “*coping* religioso”, por se apropriar de aspectos religiosos de pacientes para auxiliá-lo nesse processo de superação do luto.

No presente artigo, relaciona-se o *coping* religioso com os estágios de luto. A autora Elizabeth Kübler-Ross (1996) subdivide o luto em 5 fases principais, a saber:

1) Estágio de negação e isolamento; 2) Raiva; 3) Barganha; 4) Depressão; 5) Aceitação.

O estágio de negação e isolamento, segundo a autora, corresponde ao momento em que o indivíduo recebe a notícia acerca do falecimento de seu ente querido. A negação do luto para um familiar ou ente querido funciona como um para-choque para que, posteriormente, se inicie a fase de aceitação.

O estado de raiva, conforme relata Ross (1996), aparece quando se percebe que o fato é irremediável ou inegável. Gera sentimentos ruins de revolta, ressentimento, entre outros. O enlutado, nesse caso, se questiona sobre o motivo de estar passando por essa situação dolorosa. A inconformidade e a exteriorização da raiva em seu ambiente social predominam nesse estágio, que deve ser considerado natural, salvo quando excessivo ou prolongado.

No terceiro estágio, geralmente tenta-se uma barganha com a providência

divina ou a reversão de processos, como se fosse possível ressuscitar os entes já falecidos. Em seguida, Ross (1996) relata o 4º estágio, que corresponde a fase de depressão. Essa fase caracteriza-se sobretudo de solidão e saudade, com tristeza e sensação de impotência por não conseguir resolver a situação. A função desse momento é preparar os enlutados para lidar com as perdas a fim de evitar que a tristeza se cronifique ou que os indivíduos desenvolvam depressão. Quando se consegue elaborar o luto, especialmente com o uso do *coping* religioso, passa-se para a próxima etapa, que consiste na aceitação. Por fim, no 5º estágio, após a vivência de revolta, tristeza, raiva, lamento, inveja dos que possuem seus entes queridos, entre outros sentimentos, geralmente passa-se à fase de aceitação, momento este onde há mais calma e menos idealização da volta dos entes perdidos. Começa-se assim a viver de forma mais organizada, com a ressocialização e retomada de atividades habituais. A ressignificação do luto ocorre de forma análoga nesse momento.

O tempo de vivência dos estágios depende de cada indivíduo. A terapia cognitivo-comportamental compreende cada pessoa como idiossincrática, ou seja, única em seus processos biopsicossociais. Nesse sentido, a terapia identifica em qual estágio o paciente se encontra para depois atuar frente a suas crenças e pensamentos, a partir também de sua cultura, da qual faz parte a espiritualidade. Deve-se, no entanto, respeitar a espiritualidade, as práticas religiosas dos indivíduos e até mesmo a não crença de certos pacientes. As religiosidades são respeitadas pelo CRP, tanto para pacientes quanto para psicólogos, conforme citação abaixo:

O Conselho Federal de Psicologia e os Conselhos Regionais, portanto, propõem a discussão acerca da religiosidade, espiritualidade e laicidade entendendo que estas compõem e constroem subjetividades e perpassam a vida de todos, incluindo os próprios psicólogos, religiosos ou não, seja no trato laborativo, seja em questões de foro íntimo. (VIANA, 2016, p.29).

Diante disso, a TCC entende que é legítimo usar da espiritualidade do indivíduo no processo terapêutico a fim de promover melhoria e diminuição do sofrimento nesses pacientes que estão passando pelo luto. De acordo com Ribeiro, Balestra, Nicoletti e Donadon (2019) a terapia cognitivo-comportamental trabalha no sentido de identificar pensamentos automáticos, crenças, valores e auto regras dos indivíduos para assim aplicar técnicas de intervenção e modificação comportamental. Na modificação de erros cognitivos, por exemplo, pode-se citar a diminuição de pensamentos catastróficos. Nesse sentido, a prática da oração pode ser eficazmente

reforçada pelo terapeuta, aliada, logicamente, a outras metodologias de modulação comportamental.

Os autores ressaltam em apresentação de estudo de caso clínico que a busca pela espiritualidade pode reduzir a ansiedade e auxiliar o paciente a se engajar no processo terapêutico, tendo em vista que o conforto trazido pela fé faz com que ele sinta vontade, na maioria dos casos, de buscar melhoria e vivenciar o 5º estágio descrito por Ross (1996), que corresponde a aceitação. Os protocolos de tratamento incluem ainda a escrita terapêutica, a criação de afirmações positivas, o questionamento socrático (perguntas feitas ao paciente para que ele reflita sobre suas crenças e atitudes), a retomada de interação social. Trabalha-se de forma análoga com as auto-falas que geram culpa e ansiedade, bem como as relações do indivíduo com os familiares. O que o indivíduo pensa e afirma a si mesmo gera resposta emocional, fisiológica e comportamental. Se durante a avaliação da escrita terapêutica, por exemplo, o psicólogo identifica que o cliente relata que não vai conseguir superar a perda, deve-se aplicar intervenções imediatas para mudança dessa auto-fala que pode estar se tornando uma auto regra que governa o comportamento desse indivíduo. Nesse momento utiliza-se técnicas de valorização da espiritualidade e religiosidade, como incentivo às práticas seguidas pelo paciente, bem como a solicitação de nova escrita terapêutica para uma conversa com Deus, por exemplo.

Outra técnica utilizada, de acordo com a TCC, é a psicoeducação, para entender os processos cognitivos e comportamentais. Pode ser aplicada como técnica complementar que fortalece o indivíduo e previne recaídas. Ensinar aos pacientes como esses processos acontecem do ponto de vista dos estudos da psicologia, o que é o luto e quais as suas fases, os pensamentos e sentimentos que são comuns a esses momentos auxiliam a ressignificar suas perdas e a promover o automonitoramento para evitar recaídas e consequente depressão.

Beck et. al. (2017) enfatizam a importância da psicoeducação, no sentido de identificar e reduzir comportamentos disfuncionais, a saber: esquiva, evitação, procrastinação, entre outros. A esquiva consiste em evitar o assunto do luto ou a compreensão da perda ocorrida. A procrastinação é a demora do paciente em tomar atitudes, se livrar de objetos do ente que morreu, como roupas e pertences que geram memórias tristes e pensamentos de revolta. Modificar essas situações e fazer o indivíduo enfrentar esse processo é fundamental para que ele consiga retomar sua

rotina.

Trabalhar a autoimagem do paciente também faz parte dos objetivos de tratamento. A forma como o paciente se vê em relação à sua família, sua perda e seus processos é importante para a superação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na história construída por cada ser humano; crenças e cognições são estabelecidas e firmadas por cada um, sobre o mundo e o futuro também, estas quando não são bem construídas e elaboradas podem trazer erros cognitivos e estes ocasionar reações físicas, comportamentais e psicológicas.

As perdas causam frequentemente sofrimento psicológico e este sofrimento traz pensamentos disfuncionais, pensamentos de lamentação que podem ocasionar ansiedade e angústia. E entre estas, a perda mais significativa é a da morte. Após a mesma, vem um processo chamado luto. Neste processo o ser humano procura de todas as formas se desvencilhar desta dor, lança mão de todo tipo de ajuda, família, grupos sociais, técnicas e alguns outros; o auxílio sobrenatural da espiritualidade pode, segundo Pereira (2003), auxiliar na resignificação deste período.

Esses fenômenos foram levantados e comparados a fim de trazê-los à abordagem psicológica. Dessa forma, a pesquisa bibliográfica realizada no presente artigo permitiu relacionar luto, espiritualidade, religiosidade e terapia cognitivo-comportamental. Dessa forma, entendeu-se a partir das leituras realizadas que o terapeuta pode e deve compreender o aspecto cultural e espiritual do indivíduo, seja ele religioso ou laico. Constata-se assim que pacientes que possuem crença no mundo espiritual e/ou seguem alguma religiosidade podem ter seu sofrimento diminuído em função da consolação que a remissão divina e continuidade da vida no *post mortem* podem trazer. Da mesma forma, as crenças do indivíduo podem ser trabalhadas no sentido de aceitação, inclusive quando se compara vantagens e desvantagens e avalia-se, por exemplo que, caso o ente querido continuasse vivo estaria em processo de sofrimento ou sobrevida, fato que auxilia no dimensionamento de danos e redução do sentimento de revolta do paciente.

Dessa forma, o processo terapêutico por meio da TCC, deve usar da espiritualidade do paciente a fim de auxiliá-lo a não se manter fixo nos primeiros estágios do luto teorizados por Ross (1996), passando assim mais rapidamente para

o entendimento e decisão de recomeço. A partir disso, pode-se trabalhar com as intervenções propostas por Beck et al. (2017) citadas anteriormente, inclusive uma técnica muito empregada pela abordagem cognitivo-comportamental que é o relaxamento para ressignificação dos traumas, perdas, onde o terapeuta pode induzir o indivíduo inclusive a reforçar seus pensamentos de alívio e conforto presentes nas suas crenças religiosas. Ler a escrita terapêutica durante o relaxamento ou extrair conteúdos dela e trabalhar em relaxamento de acordo com o sentido espiritual do próprio paciente pode contribuir sobremaneira a ressignificação do luto. Os aspectos transcendentais podem ser induzidos nesse sentido por imagens mentais.

Conforme a World Health Organization (1998), o bem estar espiritual é uma dimensão do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais. Assim a OMS (1998) incluiu o domínio da espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais (formado por 100 itens) em seu instrumento de avaliação de qualidade de vida. (MIRANDA; LANNA; FELIPPE, 2015, p. 873).

Pacientes que levam a espiritualidade para o cotidiano e adotam práticas assistenciais também podem ter a sua dor diminuída. Além de reduzir a dor do luto, desfocam a atenção do indivíduo de ficar pensando apenas na morte e promove a interação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa objetivou, através da análise, leitura e revisão bibliográfica dos materiais científicos, as implicações da espiritualidade no processo de superação do luto. Todavia, este estudo propôs fazer um recorte direcionado especificamente ao entendimento do *coping* religioso como instrumento e protocolo para mediação no tratamento e processo de superação das situações de luto.

No processo de reflexão desenvolvido, sabendo-se que a TCC descreve este momento como carregado de distorções cognitivas e que existe uma quantidade limitada de protocolos terapêuticos com eficácia comprovada para tratamento do luto, considera-se que este artigo e estas reflexões poderão contribuir para novas análises e possibilidades de tratamento às pessoas em situação de luto, objetivando emoções mais positivas, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento da saudade, formas de lidar com os problemas e entraves diários no período do luto. Por meio da

modificação de crenças, pensamentos automáticos, auto-falas e auto-regras, citadas anteriormente, tem-se como consequência uma reinserção social positiva. O paciente que modifica pensamentos e sentimentos que geram ações como isolamento, revolta, agressividade, consegue passar para o estágio descrito por Ross (1996) como aceitação e resignificação do luto. A pesquisa relevou que a TCC pode identificar e modificar esses processos, usando também da cultura do paciente, especialmente sua religiosidade, e espiritualidade para desenvolver habilidades de enfrentamento.

Dessa forma, este estudo cumpriu o objetivo geral proposto, de entender de que forma os psicólogos se utilizam do *coping* religioso/espiritual e da cultura dos pacientes para restabelecer com menos complicações o equilíbrio perdido quando da perda de um ente querido. Cumpriu-se ainda, nos objetivos específicos, a evidência de como a Terapia Cognitivo-comportamental pode utilizar as crenças dos pacientes para trabalhar os aspectos cognitivos de superação da morte de pessoas que lhe são caras.

Entendeu-se ainda que as técnicas e formas de intervenção propostas por Beck (2017) na Terapia cognitivo-comportamental podem ser usadas no tratamento e acompanhamento do luto, associadas a outras teorias, como os estágios do luto preconizadas por Ross (1996). Considera-se o luto como um sentimento profundo e doloroso de tristeza e dor pela perda de alguém, carregado de representações e símbolos. Assim, o terapeuta cognitivo-comportamental deve tratar esse momento do paciente com respeito, empatia e muitas são as formas, técnicas e métodos que podem ser utilizados para retomada da vida, entre estas o *coping* religioso aliado à modulação emocional e enfrentamento promovidos pela TCC.

REFERÊNCIAS

ANTONIZAZZI, Adriane Scomazzon ; DELL' AGLIO, Débora Dal Bosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. **O conceito do coping: uma revisão teórica**. Revista Estudos de Psicologia. Natal, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHTHgtWMS8ndhL/?lang=pt>. Acesso em: 25 jun. 2021.

BECK, Aaron T.; DAVIS, Denise D.; FREEMAN, Arthur (Orgs). **Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 1996.

Terapia cognitivo comportamental: teoria e prática. 2. ed. São

Paulo: Artmed, 2017.

_____. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, Ana Raquel Medeiros; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. Tensão devido ao papel de cuidador entre cuidadores de crianças com câncer. *SciELO Brasil, Rev. Bras. Enferm.* V.60, n.5, Out 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/cSqdh9pVZq9D3YtLNLXVgbq/?lang=pt>. Acesso em: 01 jun. 2021.

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

MAZOCCO, Karini Callegari; DA SILVA, Karla Fernanda; MATSUI, Pamela Akemi Benfica. A influência da espiritualidade no processo de luto(a). **Revista Científica UniSalesiano** – Lins, SP. 2016. Disponível em: <http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no15/artigo69.pdf> Acesso em: 20 maio 2021.

MIRANDA, Sirlene Lopes de; LANNA, Maria dos Anjos Lara e FELIPPE, Wanderley Chieppe. **Espiritualidade, Depressão e Qualidade de Vida no Enfrentamento do Câncer: Estudo Exploratório**. *Psicol. cienc. prof.* V.35, n.3, Jul- Sep 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703002342013>. Acesso em: 21 maio 2021.

PEREIRA, J. **A fé como fenômeno psicológico**. São Paulo, Escrituras, 2003.

RIBEIRO, Lilian C. Prado Jacintho Mendonça; BALESTRA, Aline Gerbasi; NICOLETTI Êdela Aparecida; **Donadon**, Mariana Fortunata. **A espiritualidade na flexibilização de pensamentos e crenças de uma paciente ansiosa**. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. v. 15, n. 2, jul./dez. de 2019. Disponível em: https://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=298#. Acesso em: 01 jun. 2021.

ROSS, Elizabeth Kübler. **Sobre a morte e o morrer: o que os doentes têm para ensinar a médicos, enfermeiros, religiosos e aos seus próprios parentes**. São Paulo: Martins fontes, 1996.

SCHLEDER, Letícia Preti; PAREJO, Lucineia Stach; PUGGINA, Ana Cláudia; SILVA, Maria Júlia Paes da. **Espiritualidade dos familiares de pacientes internados em unidade de terapia intensiva**. Tese (Doutorado) - Psicologia – Faculdade de Medicina de Jundiaí, Jundiaí, 2013.

SCHECHNER, R. **Performers and Spectators – Transported and Transformed**. In: **Between Theatre and Antropology**. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1985. p.117-150.

VIANNA, José Henrique Lobato. Religiosidade, espiritualidade e laicidade em a insustentável leveza do ser... Psicólogo(a). Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. Laicidade, Religião, Direitos Humanos e Políticas Públicas. V. 1.- São Paulo: CRP - SP, 2016. Disponível em: <https://www.crp.org/uploads/impresso/2900/nligbrLIPPxEuRI->

ppL5I7BEi3y6AGkQ.pdf. Acesso em: 10 maio 2021.

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