



## O LUTO PELA MORTE DO FILHO ESPIRITUALIDADE E RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA<sup>√</sup>



Maria Aparecida de Assis Gaudereto MAUTONI\*  
Tatiene Ciribelli Santos ALMEIDA\*\*

### RESUMO

O presente artigo propõe apresentar como os pais enlutados enfrentam a dor de perder um filho. A morte em pleno desenvolvimento pode dificultar o processo de luto. Pois, o ciclo natural da vida é os filhos enterrarem os pais e não os pais enterrarem os filhos. A busca de ajuda para passar por esse processo doloroso pode vir da comunidade, familiares, amigos ou pela fé em Deus. O norteador dessa pesquisa foi o estudo bibliográfico com fundamentação teórica de pesquisadores e estudiosos com a temática luto e espiritualidade. A espiritualidade refere-se a um bem estar consigo mesmo e com o outro, por acreditar que há algo que transcende o ser humano. E ao enfrentar uma situação difícil, como a morte de um filho, a espiritualidade contribui para que o processo de luto percorra sem muitas complicações, fazendo com que estes pais se tornem resilientes. Portanto, entende-se que a espiritualidade pode ser de grande valia para o processo de resiliência durante o luto destes pais.

Palavras-chave: Luto. Religião. Resiliência. Espiritualidade.

### 1 INTRODUÇÃO

Esse artigo tem como objetivo apresentar uma reflexão sobre o morrer e como lidar com a dor da perda significativa, principalmente, a morte de um filho jovem. Para algumas pessoas o suporte encontrado para lidar com perda é o enfrentamento. Ao pensar na morte, seja a simples ideia da própria morte ou a expectativa mais do que certa de morrer um dia, seja a ideia estimulada pela morte de um ente querido ou mesmo de alguém desconhecido, normalmente somos tomados por sentimentos dolorosos em se tratando de dor psíquica, a qual muitas

<sup>√</sup> Artigo recebido em 28 de setembro de 2015 e aprovado em 15 de dezembro de 2015.

\* Graduada em Psicologia pela Universidade Católica Dom Bosco (M.S). Especialização em Perda e Luto pelo Instituto de Educação Santa Cecília (UNISANTA/SP). @: aparecidamautoni@yahoo.com.br

\*\* Graduada em Psicologia pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (CES/JF). Especialista, Mestre e doutoranda em Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). @: tatienepsi@gmail.com



vezes acaba também gerando dores físicas, ou criando uma dinâmica incompreensível para quem a vida continua sorrindo. A morte para alguns é considerada como uma tragédia, que só de falar provoca medo. O medo não elaborável pode ser minimizado a partir da consciência e aceitação da própria finitude e terminalidade em todas as suas dimensões, tornando-nos capazes de lidar com o doloroso processo de morrer e o momento da morte. “Nós podemos até retardá-la, mas não podemos escapar dela” (KÜBLER-ROSS, 2000, p. 30).

Há muitas maneiras de morrer, como por doenças degenerativas, homicídios e por morte súbita provocada por doenças cardiovasculares ou acidentes automobilísticos. A morte acontece para todos, porém, a solidão do sofrimento individualiza, em se tratando, da singularidade do processo de morrer (Cf. STROEBE, SCHUT E STROEBE, 2007; JURKIEWICZ E ROMANO, 2009; SOARES E MAUTONI, 2010).

No processo de morrer, descrito por Kübler-Ross (2000), precursora na tanatologia (sendo *Tanathos* outro Deus da mitologia grega que representa morte e *Logia* que significa estudo), o medo e a angústia diante da possibilidade da morte, seja por uma doença que ameaça a vida ou por uma perda significativa de um ente querido, a pessoa vivencia os cinco estágios de reconciliação: o que a autora designou como negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação. Não necessariamente um padrão a ser seguido, mas como dados cientificamente comprovados por pesquisas e experiências de muitos anos com o trabalho no contexto hospitalar.

Mortes e perdas em vida, pequenas e grandes, fazem parte do desenvolvimento humano (Cf. KÜBLER-ROSS, 2000; SOARES E MAUTONI, 2013). Para tanto, o ser que sofre por uma perda significativa passa pelo processo de luto, como forma de se ajustar e se reorganizar após a experiência de uma perda.

## 2 A MORTE DE UM FILHO

Dentre várias pesquisas desenvolvidas por Parkes (1998) pode-se concluir que a perda de um filho pode causar problemas psicológicos e psiquiátricos. Uma morte súbita do filho jovem é um evento traumático para os membros familiares. Quando morre um filho em pleno desenvolvimento, morre com ele sonhos, objetivos e expectativas de futuro. O sofrimento dos pais e irmãos sobreviventes pode, no

sistema familiar, apresentar desafios significativos, como uma onda emocional (WALSH & McGOLDRICK, 1998) para a capacidade de compreender ou assimilar o que aconteceu realmente como um todo.

Esta perda significativa desestrutura toda a família e requer a reorganização novamente, o que faz necessário, a cada membro sentir sua dor separadamente. No entanto, os pais e os irmãos precisam estar em equilíbrio ou em harmonia para ajudar um ao outro.

A maioria das pessoas que lida com uma perda significativa, como a morte do filho jovem, naturalmente empregam estratégias para evitar tomar contato com a dor. O que contribui para dificultar o processo de luto. Alguns estudos sobre morte súbita apontam para a grande questão relacionada à adaptação da família para as diferenças individuais em lidar com a morte violenta (LOHAN E MURPHY, 2001). Carlesso (2008) aponta para o desamparo que a mãe sente diante da morte prematura, principalmente antes do esperado tempo cronológico, quando morre os avós e pais, esse evento, tende a dificultar a aceitação por parte dos familiares, o que não acontece quando seguem uma ordem natural, quando morrem os avós, pais e filhos.

A busca de informações e justificativas para compreender a morte prematura e o sentimento de culpa gerado, faz surgir questionamentos como: Será que eu matei meu filho? (por exemplo, quando o filho morre por acidente num carro que foi presenteado pelo pai). Com isso, podem-se frustrar projetos, interromper expectativas e realizações futuras dos sobreviventes (Cf. WALSH & MC GOLDRICK, 1998; SOARES E MAUTONI, 2013).

O filme *Minha mãe é uma peça* comédia brasileira, dirigida por André Pellenz, (junho/2013) trás uma fala da personagem Dona Hermínia (Paulo Gustavo) quando relata para tia o sofrimento vivenciado por uma mãe diante do túmulo do filho morto:

Quando o André morreu... Meu Deus! Pelo menos por um instante acho que a família inteira morreu junto com ele. Não consegui olhar para Isa [mãe do André] por que afinal de conta os meus estavam vivos [três filhos] mas eu acho tia quando uma mãe perde um filho, todas as mães do mundo perdem um pouco também (MINHA mãe é uma peça (GUSTAVO; PELLENZ, 2013).

Essa fala nos remete à ideia de que a dor da perda de um filho é universal. Worden (1998) cita que não há uma resposta clara para justificar a morte precoce.



Então, a pessoa perde o sentido de vida por algum tempo, desorganiza interna e externamente, afeta as tomadas de decisão, afasta-se do meio social, fica com sentimento de perdidos e desamparados. “[...] procura significado na perda, e concomitantemente sua vida muda para dar sentido a ela e obter novamente o controle de sua vida, isso é especialmente verdadeiro quando ocorrem mortes súbitas e precoces” (WORDEN, 1998, p.28).

A morte súbita não permite despedida e nem perdão, como acontece na morte por uma doença. Não há tempo para dizer algo importante, pois são mortes inesperadas para todos (Cf. WORDEN, 1998; SOARES; MAUTONI, 2013).

A morte de um jovem pode ser interpretada como uma interrupção do ciclo de vida o que desencadeia sentimentos de frustração, impotência, raiva e muita tristeza por parte dos familiares e parentes próximos. Estudos apontam que as mães expressam maior sofrimento em relação à expressão de dor do que o pai. Fica evidente quando a mulher chora mais que o homem por se permitir sentir a dor, ficando triste e lamentando sua perda para quem quiser ouvir, enquanto que, o homem paralisa no estigma cultural e enraizado de que homem não chora ou não pode chorar (BOWLBY, 2006; SOARES E MAUTONI, 2013).

Shanfield e seus colegas (1984a, 1985b e 1985 citado por PARKES, 1998) apontam para as mortes de trânsito de filhos jovens como o luto mais intenso dos pais. Os sentimentos presentes eram culpa e depressão, comparados com os pais de filhos jovem que morreram por doenças como o câncer. Foram encontrados, nesses pais, sensação de crescimento pessoal e espiritual e mais aproximação com os familiares.

Não tem como mensurar um sentimento, pois há uma complexidade nos sentimentos e na dor diante da morte precoce de um filho em pleno desenvolvimento biológico, social e psíquico. A experiência de perda é desencadeada por eventos significativos que afetam a subjetividade, devido à sensação de privação, promovendo assim, a recuperação de perdas anteriores (PARKES, 1998, BOWLBY, 2006).

Em se tratando do luto prolongado, não se tem como avaliar em seis meses se o luto caminha para luto complicado ou prolongado quando perde um filho amado numa morte súbita (SOARES; MAUTONI, 2013). Entretanto, Bowlby (2006) descreve

sobre as condições que favorecem ou dificultam o luto saudável e complementam que quando:

Uma pessoa que sofre uma perda parece lutar contra o destino, com todo o seu ser emocional, na tentativa desesperada de reverter a marcha do tempo e reaver os tempos felizes que subitamente lhe foram arrebatadas. Em vez de enfrentar a realidade e tentar harmonizar-se com ela, uma pessoa que sofre uma perda empenha-se numa luta contra o passado (BOWLBY, 2006, p. 128).

### 3 LUTO E ESPIRITUALIDADE

A experiência humana é rica em suas formas de se dar e nas atitudes e comportamentos característicos dado o momento e circunstâncias em que se apresentam. O homem fundamenta-se em normas, leis, instituições, relacionamentos sociais para caminhar dentro de parâmetros considerados razoáveis.

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” (DALGALARRONDO, 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.

Muitas ideias e concepções do que é o sagrado, o transcendente, como as tradições religiosas se organizam vão sendo construídas ao longo do tempo. O contexto histórico e cultural é grande influência no tocante ao como o fenômeno religioso é nomeado e entendido.

Ancona-Lopez afirma que a grande dificuldade dos psicólogos é o “medo da religião” (ANCONA-LOPEZ, 2005, p. 155) e seria este medo que incapacitaria a



grande maioria dos psicólogos de aprofundarem tanto profissional quanto pessoalmente este assunto. As religiões seriam olhadas como verdadeiro retrocesso, imutáveis e em desarmonia com uma vida integrada e plena. Seria uma regressão se aliar e fazer parte de uma instituição religiosa. “As hierarquias contrapõem-se à liberdade e ao pensamento democrático, as leituras literais desafiam a razão crítica. Conseqüentemente, as religiões, assim compreendidas, são bastante rejeitadas” (ANCONA-LOPEZ, 2005, p. 155, 156).

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.

Ao pesquisar diversos autores e obras, percebe-se que o conceito de espiritualidade está, também, 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.

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 classifique e o conceitue. 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).

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, acredita-se que 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.

O sofrimento causado pela perda de um filho pode levar a uma maior busca pela espiritualidade no sentido de que esta pode dar respostas consoladoras para estes pais. Ao ser destruído interiormente pela morte de um ente tão querido, inicia-se um processo de reflexão descomunal, onde a principal pergunta poderia ser: Por que com meu filho?

Neste momento, as religiões podem ser vistas como um lugar onde todas estas perguntas podem ser respondidas de forma muito tranquila, serena, e de um entendimento muito fácil para aqueles que passam por esta turbulência.

Saber que o filho está com Deus, que dorme em sono profundo, que haverá um encontro futuramente, que o espírito do filho ainda está convivendo diretamente com a família são possibilidades muito apreciadas para os pais. Pode-se dizer que são alentadoras.

A questão da comunidade religiosa também é uma forte ferramenta para dar suporte àqueles que sofrem. A união, o apoio e as orações dos irmãos fortalecem os que estão sofrendo. Saber que há pessoas que estão unidas na fé e que se preocupam umas com as outras, pessoas com as quais é possível desabafar e falar da sua dor, e principalmente de seu filho, é extremamente confortador.

Os rituais religiosos também foram apontados como muito importantes na superação do luto. O momento do velório, a missa de sétimo dia, o culto, a missa do dia de finados ajudam na compreensão da morte, segundo aquela religião específica. Os pais dizem que tudo isso é altamente positivo e lhes dá energia e vigor para continuar a vida.

“As instituições, os ritos e as formas do luto têm a função de acolher, guiar e condicionar a condolência, permitir a elaboração da separação e redefinir as relações com a pessoa desaparecida” (GRAPPIOLO, 1988, p. 269). A tradição cristã tem uma longa história no que diz respeito à realização de rituais fúnebres. Estes tem toda uma simbologia adequada à explicação do por que da morte, como é a existência após, como comportar-se durante o tempo de luto, como superar a tristeza após a perda de alguém querido.



Durante estes momentos onde os rituais fúnebres são realizados, o enlutado se sente reconhecido pela sua comunidade religiosa, podendo se sentir livre para pedir apoio no momento em que precisar. Aí ele é, publicamente, anunciado como enlutado e, por conseguinte, alguém que precisa de carinho, compreensão, atenção, de ser ouvido e atendido em seu sofrimento. Isto é altamente confortador.

Sobre estes momentos, “a celebração ritual dá oportunidade a que o sofrimento e o luto sejam manifestados mais livremente do que em outras ocasiões. Ora, tendo uma função de catarse, de alívio, terá também uma função curativa” (HOCH; HEIMANN, 2008, p. 65).

Desta forma, a espiritualidade abre possibilidades para uma nova e melhor compreensão da vida, desde a concepção do filho até a sua morte, alargando a consciência que a terminalidade do ser humano é algo do qual não se pode escapar. Portanto, esta nova consciência encontra um sentido para a vida e, também, para a morte, mesmo na mais profunda dor.

Para estes pais, esta nova consciência é transformadora e fazem com que eles se tornem pessoas mais harmônicas consigo mesmo, trazendo plenitude de sentido diante de um momento tão sofrido. Conseguir responder as suas angústias mais profundas, através do entendimento da espiritualidade, capacita estes pais e pensarem no futuro, que abarca o reencontro com o filho, em uma dimensão que vai além do humano.

#### **4 RESILIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE NO LUTO POR UM FILHO**

O conceito de resiliência está sendo cada vez mais suscitado na área da Psicologia e está diretamente relacionado com o tema deste artigo. Resiliência pode ser compreendida como a capacidade para se recuperar das adversidades, superar traumas e sofrimentos e conseguir dar um novo sentido para a vida, apesar da dor. Sair fortalecido, capaz de reencontrar novos motivos para viver, se readaptar à vida, mesmo tendo passado por nível altíssimo de sofrimento.

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.

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.

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.

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” (MELILLO; 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.

Ser resiliente depois de uma perda tão dolorosa e significativa, que é a perda de um filho, é mostrar-se capaz de construir uma nova vida, apesar da dor. É redescobrir um significado e um sentido para continuar vivendo. É se entregar às



emoções que o sofrimento suscita logo após a perda, mas se reconciliar com a perspectiva de sair fortalecido para dar continuidade à caminhada.

As marcas e cicatrizes deixadas pela dor não serão arrancadas e a perda não poderá nem conseguirá ser esquecida, mas a vida não pode parar. É preciso se firmar para continuar a percorrer a trajetória que resta. Ser resiliente é este continuar, apesar de tudo. É se readaptar, apesar da falta e desamparo, sem, contudo, tornar-se vítima, coitado ou doente, possuidor de transtorno psiquiátrico, focando apenas as características patológicas do luto.

Dessa forma, o conceito de resiliência propõe um olhar mais positivo e otimista frente às dificuldades, não focando apenas no sofrimento ou emoções negativas, mas mostrando que as perdas também podem trazer crescimento, aprendizagem e maturidade. Uma das consequências dessa nova abordagem é não determinar que aqueles sujeitos que passaram por um grande trauma irão, necessariamente, desenvolver sintomas patológicos, visão que sobressaiu até atualmente na Psicologia.

A espiritualidade pode ser um recurso de resiliência para os pais enlutados. Alguns autores fazem a relação da espiritualidade com resiliência, defendendo que um dos pilares de sustentação nos momentos difíceis pode ser a fé ou acreditar que tem algo superior ou sagrado para protegê-lo.

Por isso, a espiritualidade pode dar sentido à vida, trazendo uma ressignificação positiva diante de momentos difíceis. Lembra ao homem que há algo além dele mesmo, faz com que este homem ligue-se a este além, a fim de se reconhecer limitado, mas pleno e em comunhão com um todo, do qual ele faz parte.

Para os autores que se interessam pelo tema, colocar a resiliência em relação com a espiritualidade “implica o entendimento do sentido de conexão a um propósito supremo e coletivo que nos conduz a um estado de comunhão com o universo e não somente a adoção de um sistema específico de crença ou prática religiosa. Como tal, a espiritualidade tem sido apontada como fator de resiliência, capaz de promovê-la e mediá-la” (ARAÚJO; MELLO; RIOS, 2011, p. 45). E mais:

A capacidade de dar sentido e significado à existência parece ser o aspecto comum dos fenômenos da resiliência e da espiritualidade, o ponto convergente no qual os processos passam a compor um movimento único no sentido do desenvolvimento humano [...] Os sistemas de crenças são forças poderosas na resiliência, pois ao enfrentarmos as adversidades extraímos significados dessas experiências e as vinculamos 'ao nosso

mundo social, às nossas crenças culturais e religiosas, ao nosso passado multigeracional e às nossas esperanças e sonhos para o futuro'. Tais sistemas de crenças são identificados como a capacidade para ressignificar a adversidade dentro de uma perspectiva positiva de transcendência e espiritualidade (ARAÚJO; MELLO; RIOS, 2011, p. 146).

Através da fé, o sujeito consegue criar um sentido e significado para a vida, que lhe dará um impulso importantíssimo para a continuidade da vida após uma profunda tristeza. E o sentido criado deve ser válido, também, para a situação traumática. Quando se coloca sentido no sofrimento, quando se questiona por que eu, por que esta situação tinha que acontecer comigo, a amplitude da situação aumenta, fazendo com que se possa olhar por várias perspectivas.

Neste contexto, muitas opções de ferramentas para superar aquela adversidade ficam mais evidentes e disponíveis. “A pergunta pelo porquê remete a buscar o sentido nas causas, ajuda a esclarecer a verdadeira origem da situação traumática e a não se atribuírem falsas culpabilidades” (in HOCH; ROCCA LARROSA, 2007, p. 22).

Neste sentido, há trabalhos que focam diretamente o tema da perda de filhos e de como a espiritualidade ajuda no processo do luto. Estes estudos defendem que a espiritualidade ou crer em algo sagrado auxilia na ressignificação da vida após uma perda tão dolorosa e faz com que os pais encontrem um novo sentido para continuar vivendo, mesmo sofrendo imensamente. (Cf. GREEFF & JOURBERT, 2007; ROBINSON *et al.*, 2006).

A transcendência e a espiritualidade estão entre os recursos mais efetivos para a transformação, a aprendizagem e o crescimento a partir da adversidade. Ou seja, as crises oferecem perigo e oportunidade: perigo porque a pessoa pode sucumbir ou desistir de lutar e oportunidade porque pode aprender a ver sentido no sofrimento. A espiritualidade, a fé e a religiosidade tem sido reconhecidas como fatores de saúde mental justamente porque ajudam a pessoa a transcender, a enxergar além da adversidade (HOCH; ROCCA LARROSA, 2007, p. 29).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Parkes alega que, apesar do luto ser sofrido, que perder alguém muito querido causa uma dor avassaladora, o enlutado pode encontrar forças para continuar a vida, até de uma forma mais segura e humana. Está aí a relação do luto



com a resiliência, onde aquilo que poderia destroçar uma pessoa pode ser o início de uma nova vivência mais positiva.

“Assim como ossos quebrados podem se tornar mais fortes do que os não quebrados, a experiência de enlutamento pode fortalecer e trazer maturidade àqueles que até então estiveram protegidos de desgraças” (PARKES, 2009, p. 22).

Encontrar um novo lugar para o ente querido é uma das formas de conceber uma adaptação à nova vida após a perda. Ser grato ao tempo que pode ter passado com o filho, de ter exercido a função de pai ou mãe da melhor forma possível são maneiras de aliviar o sofrimento e de poder continuar vivendo harmonicamente com si mesmo. Esse processo demanda tempo.

Os fatores de proteção ajudam o indivíduo em situações altamente estressantes e fazem com que os vínculos com os outros possam ser fortalecidos, que a autoimagem possa ser redefinida, conhecendo-se como uma pessoa capaz de enfrentar os obstáculos colocados pelas adversidades. No tocante aos sonhos e projetos futuros, os fatores de proteção fazem com que estes possam ser redesenhados, mostrando que o futuro pode ser promissor e que um novo sentido de vida deve ser construído.

Ser resiliente é conseguir reescrever a sua história, criando este novo sentido de vida, apesar da morte e do sofrimento. Por este motivo, a espiritualidade entra como uma forte e importante aliada na resiliência. Ter fé e acreditar em algo além do humano amplia o horizonte do sujeito que sofre, fazendo com que ele consiga pensar e planejar a sua vida tendo como parâmetros situações que vão além de seu entendimento.

A grande questão sobre a resiliência não é sobreviver após o trauma, mas como foi e está sendo esta sobrevivência. O valor está na forma como o enlutado entendeu sua dor, quais as direções que resolveu tomar na vida e qual o aprendizado que leva após a imersão total no sofrimento.

Aqui cabe demonstrar que o caminho da resiliência não é definitivo, nem segue um percurso pré-definido, colocando sempre o enlutado frente e frente com a sua dor. É um processo dinâmico, que permite ao pai ou à mãe lutar contra as suas próprias tristezas e vontade de se entregar para ressignificar aquilo que sobrou e que é a realidade desde então.

A resiliência como um processo dinâmico, transcende o superar a adversidade, pois passa a existir o processo constante de reconstrução que é colocado em marcha, depois do evento traumático. É um processo determinado pela construção de si mesmo ao longo da vida, reconhecendo-se que existem fatores externos e internos que permitem a potencialização das capacidades. O que permite ao indivíduo ser ou se tornar resiliente é, portanto, a construção de si mesmo na relação com os que estão ao seu redor, possibilitando perspectivas positivas sobre si mesmo e sobre a realidade. Viver situações difíceis faz parte do fato de estar nesse mundo e crescer implica resolver situações de conflito e de crise durante a existência. À resiliência implica ressignificar o evento adverso que causou o desequilíbrio, considerando-o como uma possibilidade de desenvolvimento e individuação e como uma oportunidade de fortalecer o vínculo com a vida. Posturas vitimizadas podem ser substituídas por posturas otimistas em relação ao futuro (ARAÚJO; MELLO; RIOS, 2011, p. 11).

Dentro de todas estas questões levantadas, a espiritualidade é uma ferramenta demasiadamente importante para a resiliência de pais enlutados. Ela permite que o processo de ressignificação e a criação de novos valores se ampliem, através de um entendimento maior da própria vida e sua terminalidade.

“A capacidade de dar sentido e significado à existência parece ser o aspecto comum dos fenômenos da resiliência e da espiritualidade, o ponto convergente no qual os processos passam a compor um movimento único” (ARAÚJO; MELLO; RIOS, 2011, p. 145, 146). Com a consideração da espiritualidade nas suas vidas, os pais conseguem se sentir ligados a um todo, colocando Deus ou sagrado como aquele que orienta qualquer ação humana, sendo o responsável também pela morte.

E a morte, como uma etapa da vida, passa a ser reconsiderada e vista como aquilo que liga os seres humanos, já que todos passarão por ela. A espiritualidade tem a importância de fazer com que estes pais reflitam como querem continuar vivendo até chegar a própria morte, já que após ela haverá o tão esperado e idealizado encontro com o filho amado. O sentido de existência e o sentimento de estar vinculado a um todo, que é movido por um Outro, favorece, então, o processo de resiliência.

A convicção de que se pertence ao universo, a um todo maior que si mesmo, cria responsabilidade nestes pais no sentido de que eles se sentem como os únicos que tem o poder de decidir como vão ficar depois da perda do filho. Isso traz sentido e significado profundo para a vida. E com esses atributos, estes pais conseguem refazer planos e sonhos futuros.

O ponto que parece unir o conceito de resiliência à questão da espiritualidade é a capacidade de dar e criar um sentido e significado para a vida. Diante de tantos



questionamentos e sofrimentos, tanto a resiliência quanto a espiritualidade oferecem subsídios para que o homem possa se reconhecer, se reconstruir e se reerguer.

## THE MOURNING THE DEATH OF HIS SON

### ABSTRACT

This article proposes to present as the Bereaved parents face the pain of losing a child. Death in full development can hinder the grieving process. So the natural cycle of life is the children burying parents and not parents bury their children. Help search to go through this painful process can come from the community, family, friends or by faith in God. The guiding this research was the bibliographical study of theoretical foundations of researchers and scholars with the theme grief and spirituality. Spirituality refers to well-being with himself and with others, believing that there is something that transcends the human being. And when facing a difficult situation, like the death of a child, spirituality helps the grieving process go through without too many complications, making these parents become resilient. Therefore, it is understood that spirituality can be of great value to the process of resilience during these mourning parents.

Keywords: Mourning. Religion. Resilience. Spirituality.

### REFERÊNCIAS

ANCONA-LOPEZ, Marília. "A Espiritualidade e os Psicólogos". In AMATUZZI, Mauro Martins (org.) **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005, 147-160.

ARAÚJO, Ceres Alves de; MELLO, Maria Aparecida; RIOS, Ana Maria Galvão. (Orgs.). **Resiliência: teoria e práticas de pesquisa em psicologia**. São Paulo: Ithaka Books, 2011.

BOWLBY, John. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. Trad. Álvaro Cabral. Revisão da trad. Luis Lorenzo Rivera. 4<sup>o</sup> Ed. São Paulo: Martins Fontes.

CARLESSO, D. R. D. (2008). Desamparo diante da perda do filho. **Revista da SBPH**, 11 (1), 2006, p. 131-141.

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

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

GRAPPIOLO, Sandro. Il lutto. In: **Cure palliative**. Milano: Masson, 1988.

GREEF, A. P.; JOURBERT, A. Spirituality and resilience in families in which a parent has died. **Psychological reports**, Montana (E.U.A), v. 100, n. 3, p. 897-900, 2007.

GUSTAVO, Paulo; PELLEZ, André. **Minha mãe é uma peça**. Produção de Paulo Gustavo, direção de André Pellenz, Brasil, 2013. Comédia, 85 min, color, son.

HOCH, Lothar Carlos; HEIMANN, Thomas (Orgs). **Aconselhamento pastoral e espiritualidade**. São Leopoldo/EST: Sinodal, 2008.

HOCH, Lothar Carlos; ROCCA LARROSA Susana María. **Sufrimento, resiliência e fé**: Implicações para as relações de cuidado. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2007.

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

JURKIEWICZ, Rachel; ROMANO, Bellkiss Wilma. Doença Coronariana e Experiências de perdas. **Arq Bras Cardiol** 2009; 93(3) : 327-333

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

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes; 2000

LOHAN, Janteth. A., MURPHY, Shirley. A. "Parents' perceptions of adolescent sibling grief responses after an adolescent or young adult child's sudden, violent death." **OMEGA--Journal of Death and Dying** 44.1 (2001): 77-95.

Disponível:

<http://www.schoolnursenews.org/BackIssues/2005/0105/GrievingKids0105.pdf>

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

PARKES, Colin Murray. **Amor e Perda**: as raízes do luto e suas complicações. Tradução Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Summus, 2009.

\_\_\_\_\_ **Luto**: Estudos sobre a perda na vida adulta. São Paulo: Summus, 1998.

SOARES, Edirrah Goreth Buscar; MAUTONI, Maria Aparecida Assis Gaudereto Mautoni, **Conversando sobre o luto**. São Paulo: Ágora, 2013.

STROEBE, Margaret; SCHUT, Henk, STROEBE, Wolfgang. Health outcomes of bereavement. **Research Institute for Psychology and Health, Utrecht University, Utrecht, Netherlands**, 2007.



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

WALSH, Froma; MCGOLDRICK, Monica. **Morte na família: sobrevivendo às perdas**. Trad. Claudia Oliveira Dornelles. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

WORDEN, J. William. **Terapia do luto: um manual para o profissional de saúde Mental**, (2ª ed.). Porto alegre: Artes Médicas, 1998.