



Tear Online é licenciada sob uma Licença Creative Commons.

MINDFULNESS E A ESPIRITUALIDADE NO ENFRENTAMENTO EM SITUAÇÕES DE LUTO

MINDFULNESS AND SPIRITUALITY IN COPING IN MOURNING SITUATIONS

Clair Rosane Scherer Casagrande¹

Muriel Closs Boeff²

Resumo:

O presente artigo tem como tema situações de perda e vazio existencial (luto) a partir da espiritualidade e a partir da psicologia, sugerindo formas de lidar com isso através das técnicas de Mindfulness. Desta forma, este trabalho buscou discutir, a partir de uma revisão bibliográfica, com base no questionamento: como o Mindfulness e a Espiritualidade podem contribuir para o vazio existencial em situações de luto? Apesar de ser um assunto delicado, que mexe na dor da pessoa enlutada, não podemos nos abster de olhar para este tema com respeito e responsabilidade, a fim de orientar pessoas enlutadas sobre como perceber e lidar com seus sentimentos e sobre maneiras de buscar por ajuda da melhor forma possível.

Palavras-chave: Espiritualidade. Luto. Mindfulness. Vazio Existencial.

Abstract:

This article is about situations of loss and existential emptiness (mourning) from spirituality and psychology, suggesting ways to deal with it through Mindfulness techniques. In this way, this work sought to discuss, from a bibliographic review, based on the question: how can Mindfulness and Spirituality contribute to the existential void in situations of mourning? Despite being a delicate subject, which affects the pain of the bereaved person, we cannot refrain from looking at this issue with respect and responsibility, in order to guide bereaved people on how to perceive and deal with their feelings and on ways to seek help. the best way possible.

Keywords: Spirituality. Mourning. Mindfulness. Existential Emptiness.

¹ Teóloga, Bacharel em Teologia, Graduação e Pós-Graduação ao Ministério Eclesiástico na IECLB, pela Faculdade EST. Canguçu, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: casagrandclair70@gmail.com

² Psicóloga, Mestre em Educação em Ciências/Saúde e Doutoranda em Educação em Ciências/Saúde, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Santa Maria do Herval, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: muri.cb@hotmail.com

Introdução

Este artigo pretende falar do tempo de chorar a dor da perda e o tempo de ressignificar a vida. A vida é como um mosaico de tempos diversos. Cada momento é assinado por algo que se deixa ou por algo que se descobre. Alguma coisa em nós está morrendo e se transformando a todo instante. Cada momento comporta a separação daquilo que se era, para se aventurar em direção do que se pode vir a ser. A consciência da própria finitude traz o questionamento do sentido da vida.

A pandemia de COVID-19 acarretou inúmeras perdas no mundo todo. O contágio pelo vírus que está em nosso meio desde 2020, trouxe consigo uma quantia exagerada de mortes e mudanças nos ritos de sepultamento. Os ritos são importantes para dar ritmo à vida e organizar o caos; eles contribuem para uma maior aceitação da perda e para o processo de enlutamento. As mudanças, e, em alguns casos, a falta do rito, geraram desequilíbrio emocional e afetaram diretamente o processo de luto. Esta situação de perda potencializou o vazio existencial e fez com que o luto se transformasse em dor e sofrimento contínuo.

Esta situação ameaça a continuidade em uma vida de bem-estar, tanto pessoal quanto coletivamente, pois o ser humano é um ser em relação a outro. Dessa forma, este artigo busca discutir como lidar com estas situações de perda e vazio existencial a partir da espiritualidade e a partir da psicologia, mais propriamente através das técnicas de Mindfulness. Como o Mindfulness e a Espiritualidade podem contribuir para o vazio existencial em situações de luto?

Este artigo quer sugerir que na espiritualidade humana há um espaço de resiliência, de enfrentamento à crise e de sentido existencial, e nas técnicas do Mindfulness uma significativa redução da inquietação provocada pela dor e uma maior clareza para o entendimento de suas emoções e sentimentos. Através disso, espera-se poder acolher as pessoas enlutadas com suas dores e seu vazio existencial, bem como auxiliar no enfrentamento da crise com resiliência.

Percursos metodológicos

A pesquisa se desdobrará nos seguintes passos: Primeiramente apresentará bibliografias a partir dos temas: Luto, Mindfulness, Inteligência Espiritual, Vazio existencial e Espiritualidade. Em seguida, fará uma análise dos dados, utilizando-se dos conceitos mais relevantes dos autores e das autoras acerca das temáticas levantadas pelo artigo para, assim, realizar a fundamentação teórica do trabalho, buscando construir uma justificativa para a questão norteadora da pesquisa. Por fim, serão apresentadas as considerações finais.

Fundamentação teórica

Elisabeth Kübler-Ross³, relacionou estudos sobre como pacientes em estado terminal lidavam com a espera da morte e com o processo de elaboração do luto, dividindo-o em cinco fases, sendo elas: (1) Negação, que é o período de intensa dor e dificuldade em acreditar a perda do outro, gerando impasse para elaborar uma perspectiva de futuro sem a presença da pessoa falecida e, conseqüentemente, isolamento; (2) Raiva, que são os esforços para canalizar a negação dos fatos, pois o indivíduo começa a entender que não há volta para o ocorrido; (3) Barganha, onde acontecem espécies de negociações internas. O indivíduo negocia de maneira interna, ou seja, com ele mesmo, buscando soluções para enfrentar a ausência do outro e lidar com o presente e o futuro; (4) Depressão, tendo como principal característica a vivência de um sofrimento intenso. O indivíduo é tomado pela falta do outro, o que gera sentimento de culpa, desesperança, arrependimento por algo que fez ou deixou de fazer enquanto o outro ainda estava em vida; por fim, a (5) aceitação, através da qual a melancolia e a impotência acontecem, fazendo com que o indivíduo passe a ver a ausência do outro de maneira realista. O desespero cede lugar a uma certa serenidade, a saudade se faz presente de forma consciente.

Para Kübler-Ross⁴, as fases do luto não acontecem como regras, nem em uma ordem. Da mesma forma, é necessário ressaltar que nem todos os indivíduos passam por todas as fases sugeridas pela autora, pois a vivência e o enfrentamento da perda são subjetivos, sendo que cada pessoa enfrenta o luto de uma forma, dentro dos seus contextos, experiências e vivências. O fato é que o luto precisa ser vivenciado, pois a sua não elaboração poderá afetar não somente a pessoa que passou pela perda direta, mas também seus familiares e demais membros de seu círculo relacional.

Kübler-Ross⁵ entende que tentar reprimir ou oprimir o que é sentido pode ser prejudicial à elaboração do luto. Para a autora, em nossos dias, os sentimentos não são externalizados, já que, logo após o funeral, a maior parte das pessoas se retira, deixando sozinhos aqueles que tinham maior proximidade afetiva com a pessoa falecida. Por esta razão, os enlutados muitas vezes não têm com quem compartilhar o que sentem. É nesta ocasião [os dias que seguem ao funeral] em que

³ KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. São Paulo, SP: WMF Martins Fontes, 2012, p. 42.

⁴ KÜBLER-ROSS, 2012, p. 58.

⁵ KÜBLER-ROSS, 2012, p. 71.

os familiares se sentiriam gratos se houvesse alguém com quem pudessem conversar, especialmente se esse alguém tiver tido contato recente com o falecido, podendo, assim, partilhar fatos pitorescos e boas memórias vividas com a pessoa que faleceu. Isto ajudaria o parente a superar o choque e o pesar, preparando-o para uma aceitação gradual.

Outrora, a revisão bibliográfica acerca do tema Mindfulness aconteceu através do médico, doutor em biologia molecular, professor e autor Jon Kabat-Zinn⁶, autor de vários livros sobre meditação, entre eles, “Atenção plena – Mindfulness”. A escolha se deu, uma vez que o autor tem pesquisa e experiência no tema. De acordo com o pesquisador, diante de situações estressantes, o que importa de verdade é o próprio ato de estar presente. É a consciência que importa, afinal, atenção plena é consciência. Ainda segundo o autor, a atenção plena também mantém relação positiva frente à forma como o cérebro processa emoções difíceis sob estresse, gerando um maior equilíbrio emocional e possibilitando um agir de forma apropriada. Com a prática guiada – atenção plena à respiração, ao corpo inteiro, aos sons, pensamentos e emoções, pode-se conduzir o indivíduo a um estado de amadurecimento, sustentado em um alicerce complementar calcado em atitudes, tais como: não julgamento, paciência, mente de iniciante, confiança, não esforço, aceitação, desapego.

Além disso, Danah Zohar⁷, formada em filosofia e psicologia pela Universidade de Harvard, Professora da Universidade de Oxford, na Inglaterra, e autora do livro “QS – Inteligência espiritual” o qual trabalha o quociente Espiritual, oscilações neurais de 40 Hz e consciência, refere que a Inteligência Espiritual se configura como uma inteligência com a qual podemos avaliar que caminho na vida faz mais sentido quando comparado a um outro, possibilitando, assim, até mesmo, a abertura de novos caminhos. De acordo com a autora, esta é uma capacidade interna, inata do cérebro e da psique humana, extraindo seus recursos mais profundos do âmago do próprio universo. A inteligência espiritual é a inteligência da alma, com a qual nos curamos e com a qual nos tornamos seres verdadeiramente íntegros.

Zohar⁸ apresenta o QS como senso profundo, intuitivo, de sentido e valor, nossa consciência, que nos ajuda a superar nosso ego imediato e nos estendermos para as camadas mais profundas das potencialidades ocultas existentes em nós. Ajuda-nos a enfrentar problemas da vida e da morte, as origens mais profundas do sofrimento humano. Mostra quais os nossos limites e como

⁶ KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017, p. 39.

⁷ ZOHAR, Danah. **QS Inteligência Espiritual**. 2016. Disponível em: <http://danahzohar.com/> Acesso em: 12 jul. 2021. p. 94

⁸ ZOHAR, 2016, p. 132.

ultrapassá-los. Implica o senso de que há alguma coisa além, algo mais, que confere sentido e valor à situação em que estamos agora.

As emoções nos compelem a ação. Conforme Zohar⁹ todas as emoções são importantes e não são intrinsecamente boas ou más. A maneira como lidamos com elas é que pode trazer consequências positivas ou negativas, construtivas ou destrutivas. Nestes processamentos, é possível identificar três componentes: respostas corporais, sentimentos emocionais e consciência emocional. Ainda de acordo com a autora, a espiritualidade é visceralmente corporal. O corpo é o palco das emoções, e as modificações que nele ocorrem são fundamentais para que tomemos consciência delas, o que influenciará de forma determinante na tomada de decisão. Dessa forma, alterações corporais, principalmente viscerais, dão origem a sensações introspectivas que, uma vez conduzidas ao cérebro, são processadas sob a forma de sentimentos emocionais.

A revisão bibliográfica acerca do tema vazio existencial aconteceu através de Viktor Frankl¹⁰, autor que observou que esta é a fase mais dramática do processo de luto. Ela inicia quando cessa a agitação, os familiares e amigos se foram e quando retorna à rotina do dia a dia. Mas o dia a dia agora não é mais o mesmo. O sentimento de perda se instala de forma tão forte que parece impossível pensar em outra coisa. Onde quer que se vá e não importa o que se faça, a pessoa falecida está presente. Só agora parece que o enlutado se dá conta do que aconteceu de fato e adquire a consciência real da perda. A pessoa enlutada sente um grande vazio existencial, sendo possível até mesmo a perda do sentido da vida.

O escritor e psiquiatra Viktor Frankl¹¹, autor do livro “Em busca de sentido” descreve a experiência que o levou à descoberta da logoterapia, terapia que faz encontrar o sentido da situação para além do próprio eu. Prisioneiro durante longo tempo em campos de concentração, onde seres humanos eram tratados de modo pior do que se fossem animais, o autor se viu reduzido aos limites entre o ser e o não-ser. Ele perdeu sua família nos campos de concentração. E, mesmo tendo perdido tudo o que era seu, com todos os seus valores destruídos, sofrendo de fome, do frio e da brutalidade, esperando a cada momento a sua exterminação final, Frankl aponta que sempre há escolhas a serem feitas.

⁹ ZOHAR, 2016, p. 201.

¹⁰ FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 15. ed. revista. São Leopoldo: Sinodal, Petrópolis, RJ: Vozes, 2002, p. 46.

¹¹ FRANKL, 2002, p. 51.

Segundo ele¹² nada acontece ao acaso, há um sentido para tudo. A questão não é dar sentido, e sim encontrá-lo; o sentido não pode ser inventado, mas deve ser descoberto. Não há situações sem saída, sempre há uma que será a escolhida. Ele aponta para a importância de trabalhar com a busca pelo sentido da vida, estimula a consciência do ser, da sua responsabilidade e da expressão do que é mais humano no ser.

Esta busca está presente em toda a vida - até a morte - e envolve a liberdade de vontade para encontrar este sentido, levando em consideração a criatividade, as experiências e a atitude em relação à vida. De acordo com Frankl¹³, há três grandes problemas existenciais: o sofrimento, a morte e a culpa. Para este autor, a nossa responsabilidade é viver a vida plenamente. Esta busca mais profunda pode estar ancorada na espiritualidade. Para o autor, psicologia e religião ou espiritualidade respondem a aspectos diferentes da existência humana. O objetivo da psicologia se encontra na cura psíquica da pessoa humana, enquanto a religião busca a salvação e o significado último da existência.

Considerando assim o tema da espiritualidade, ressalta-se que a revisão bibliográfica acerca do tema aconteceu a partir da obra do filósofo Leonardo Boff¹⁴, o qual vê na espiritualidade um caminho de transformação. Para ele, espiritualidade é uma das fontes primordiais de inspiração do novo, de esperança alvissareira, de geração de um sentido pleno e de capacidade de autotranscendência do ser humano. Há um vazio profundo, um buraco imenso dentro do seu ser humano, suscitando questões como gratuidade e espiritualidade, futuro da vida e do sistema Terra.

Segundo Maria Júlia Kovács¹⁵, tanto a filosofia quanto a espiritualidade buscam, constantemente, explicações sobre a origem e o destino do ser humano e que cada um carrega dentro de si uma morte. Sendo a representação da morte, de acordo com a autora, algo subjetivo, cada pessoa tende a ter sua própria representação a partir de suas crenças, valores e vivências. Apesar desta visão de representação de morte subjetiva, ao longo do tempo e das rupturas sociais, pode-se observar que o medo ainda envolve o sujeito sobre esta temática, sendo assim mais uma representação acerca da morte na sociedade. A autora destaca que a espiritualidade pode ajudar

¹² FRANKL, 2002, p. 84.

¹³ FRANKL, 2002, p. 109.

¹⁴ BOFF, Leonardo. **A importância da espiritualidade para a saúde**. Vozes, 2013. Disponível em: <https://leonardoboff.wordpress.com/2013/11/16/a-importancia-da-espiritualidade-para-a-saude/>. Acesso em 10 mar 2021, p. 73.

¹⁵ KOVÁCS, Maria Júlia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992, p. 82.

no enfrentamento das situações de luto, libertando a mudez e permitindo expressar o que nos mantém prisioneiros.

Colocando ordem na desordem

O que sucederá amanhã? A incerteza da vida nos mostra quão pequenos somos. O que é a nossa vida? Somos apenas como neblina. “Neblina” é uma palavra usada para mostrar a natureza ténue da nossa vida. O planejamento da vida esbarra diante da mortalidade do ser humano. Quando e como será nosso último passo na caminhada da vida?

Não sabemos quando um ente querido ou nós mesmos iremos partir e, apesar de que a morte pode ocorrer a qualquer momento, vivemos como se fôssemos imortais. Preferimos cultivar o orgulho e a certeza de que não seremos os próximos da fila. Se tivéssemos consciência de quão vulneráveis somos, entenderíamos melhor o que realmente importa, perdoaríamos mais, dialogaríamos mais, daríamos mais atenção a quem é mais importante para nós em vez de viver focados em nós mesmos e em nossas conquistas.

O luto em tempos de pandemia apresenta-se com especificidades que acabam produzindo efeitos ainda mais dolorosos neste processo. O processo do luto já é sofrido, e quando acontece dentro de um contexto de pandemia, é ainda mais difícil. A pandemia do COVID-19 furtou os modos como habitualmente os enlutados experimentam e lidam com o acompanhamento ao doente terminal e com despedida no sepultamento, gerando uma desordem e um desequilíbrio emocional. Esta realidade intensifica o vazio existencial e faz com que o luto se transforme em sofrimento contínuo.

O luto é um desorganizador do ser. Uma dor intensa e intolerável que desorganiza o aparelho psíquico, ameaçando sua integridade, afetando a capacidade de desejar e a atividade do pensamento. Segundo Weissheimer¹⁶ o sofrimento é o que nos desorganiza, tira o chão, é tempestade que arrasa. E depois de tudo, só resta juntar tijolo por tijolo, caco por caco e reconstruir. Reconstruir é sempre possível, não sobre os escombros, negando-os como se não existissem, varrendo a dor e o sofrimento para debaixo de algum tapete. Ao contrário, é preciso aceitar a destruição para poder, a partir dela, encontrar matéria-prima para uma reconstrução. Chega o momento em que é preciso olhar o que restou e ali vislumbrar a vida possível.

¹⁶ WEISSHEIMER, Vera Cristina. 'Eu vi as tuas lágrimas': amparo e consolo no sofrimento. São Leopoldo: Sinodal, 2009, p. 64.

A neblina tira a visão do caminho, tornando difícil olhar pra frente, então surge à insegurança e o medo. A decisão correta seria parar e esperar que um vento forte sopra e afaste a neblina.

Tempo de respirar

Faça uma parada agora. Sente de forma confortável, silencie e escute o que está ao seu redor. Analise o que, dentre os barulhos que está escutando, é de fato importante para você. Preste atenção em você. Sua respiração, como está? Comece a inspirar devagar, como se o ar entrasse em ondas, enchendo seu abdômen, solte o ar forçando sua saída de tal forma que possa ter a sensação de esvaziamento total, como se seu umbigo fosse chegar nas suas costas. Volte a prestar atenção em como você está. Sentiu alguma diferença? Esse exercício faz com que se sinta um canal aberto nas vias respiratórias.

A partir das reflexões trazidas anteriormente e do exercício de respiração, torna-se possível observar que a Espiritualidade e o Mindfulness representam o vento, dando a possibilidade do primeiro passo à frente. Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer pessoa pode começar agora e fazer um novo fim.

Bernard Ugeux¹⁷ propõe um caminho de recomeço. Se permitir fazer a experiência de um caminho de meditação interior. O corpo, a afetividade e a vida no Espírito vêm associados com uma atenção ao crescimento espiritual e humano. Reencontrar a fonte interior é permitir-se recomeçar. O ser humano é infinitamente mais do que seu corpo, sua afetividade ou sua razão. Há em seu ser profundo uma fonte de vida que pulsa, e que pede para ser liberada. A busca espiritual que atravessa a humanidade, mostra que este está constantemente atravessado por grandes perguntas sobre o sentido da vida, do amor, da morte.

A dimensão espiritual está presente quando se identifica a fonte e a relaciona com uma realidade última. Pode ocorrer, nas nossas vidas, um momento em que temos a impressão de que estamos em um caminho, diante de uma encruzilhada, ou diante da neblina. Esta situação que exige atitude, que consiste em talvez fazer uma pausa, e reconhecer a realidade: “Sim, estou sofrendo!” E compreenda, e diga a si mesmo: “Eu preciso saber aonde está minha fonte, mas preciso que alguém segure a minha mão”.

A prática do Mindfulness para pessoas enlutadas

¹⁷ UGEUX, Bernard. **Reencontrar a fonte interior**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008, p. 54.

Nesse sentido, o Mindfulness ajuda a organizar as emoções e pensamentos, a fim de produzir alívio. Diante da situação de dor, que deixa a pessoa fragilizada e confusa, o Mindfulness acolhe e aceita as emoções, acolhe os pensamentos sem julgamento, revelando a fragilidade e trazendo para a realidade presente. Quando o foco não está no fato, mas na maneira como é interpretado, possibilita a atenção plena no hoje e ajuda a dar novo sentido à vida. O vento é usado metaforicamente para falar da importância da experiência que nos coloca em outro espaço, como a prática da atenção plena que busca na psicologia positiva o sentimento de bem-estar.

Para Seligmann¹⁸ o bem-estar é um construto, pode e deve ser buscado e exercitado. O exercício de meditar e receber a visita de gratidão pode trazer bem-estar e ajudar a dissipar a neblina, pode auxiliar a minimizar o sentimento de pesar. Consiste em fechar os olhos, trazer à mente o rosto da pessoa amada, alguém que tenha mudado a sua vida para melhor. Para pessoas que não tenham tido a oportunidade de dizer palavras de agradecimento a alguém que faleceu, a prática de meditação pode ser benéfica; é possível pensar no rosto do ente querido e, então, agradecer. Nesta visita de gratidão, se tem a oportunidade de experimentar como é expressar gratidão de uma forma atenciosa e intencional. Ter consciência dos sentimentos pode ajudar a continuar a busca por uma vida com bem-estar.

A caminhada do luto

De acordo com Kübler-Ross¹⁹, a negação da possibilidade da morte é a atitude inicial mais comum, menos dolorosa. O ser humano tem necessidade de rejeitar inicialmente uma realidade para, depois, digeri-la aos poucos, na medida em que for se fortalecendo interiormente para aceitá-la, como um mecanismo de defesa na dor. Quando não mais for possível negar os fatos, surge a fase da revolta, explodem os sentimentos de inconformidade, de angústia, de tristeza e de raiva. Há muitos questionamentos, inclusive contra Deus. Assimilando e aceitando os fatos, a pessoa tenta barganhar, uma atitude de negociação com Deus. Trata-se de uma tentativa de estabelecer um comprometimento mútuo, onde cada lado cede algo, na tentativa de manter acesa a esperança de cura.

Quando a pessoa percebe que a doença avança e que não há mais como negá-la, passa a predominar um profundo sentimento de perda, chamada fase da depressão. A possibilidade de que tudo possa chegar em breve a um fim é, agora, muito mais real. Pode-se instalar tristeza e

¹⁸ SELIGMAN, Martin. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Objetiva, 2011, p. 91.

¹⁹ KÜBLER-ROSS, 2012, p. 216.

depressão. Nesta fase, o doente tende a ser mais aberto para o diálogo e para externar sentimentos. Neste momento, é importante que se ofereça proximidade física e espiritual, bem como afirmar à pessoa em sofrimento que ela não está só.

Quando a aceitação acontece, o que resta é se entregar à situação. A pessoa já não tem mais forças nem vê mais grande sentido em continuar lutando. Seu corpo está frágil, o espírito cansado, nem todas as pessoas alcançam esta maturidade de entrega. Como destaca a autora, a ordem e a duração de cada fase varia de pessoa para pessoa.

A aceitação do sofrimento traz consigo o profundo compromisso de tentar aliviá-lo. A terapia focada na compaixão, onde a pessoa está atenta e aberta para o próprio sofrimento, é gentil e não condenadora do seu sentimento; tem a consciência de compartilhar experiências de sofrimento com os outros, em vez de se sentir envergonhada e sozinha.

Para Kabat-Zinn²⁰ a prática da aceitação implica em perceber como as coisas são, em encontrar meios sensatos de interagir com as situações, em analisar o ambiente e depois agir, do modo que for mais sensato, possibilitando uma mudança no momento seguinte. Quando ocorre a aceitação, há a expressão da sabedoria vivida, que se baseia na experiência, no corpo, no agora, dando espaço às possibilidades e libertando a pessoa que vive o luto para permitir que as coisas sejam exatamente como são, sem tentar obrigá-las a serem diferentes.

Para auxiliar no processo do luto se faz necessário refletir no sentido da vida e no vazio existencial. A reflexão sobre o sentido da vida, realizada por Viktor Frankl²¹ ensina que o sofrimento é constitutivo da vida, e “se há, de algum modo, um propósito na vida, deve haver também um significado na dor e na morte”. Não é só a vida criativa e o gozo de seus dons que têm sentido. Se é que a vida tem sentido, também o sofrimento necessariamente o terá. Afinal de contas o sofrimento faz parte da vida, de alguma forma, do mesmo modo que o destino e a morte. Aflição e morte fazem parte da existência como um todo.

Para Frankl²², a busca de sentido é a principal motivação da vida do ser humano. É essa busca que nos torna as criaturas espirituais que somos. E quando essa necessidade profunda de sentido deixa de ser satisfeita, é que a vida nos parece rasa ou vazia. Hoje, no caso de muitos de nós, essa necessidade não é atendida, e, por isso, a crise fundamental de nosso tempo é de natureza espiritual.

²⁰ KABAT-ZINN, 2017, p. 37.

²¹ FRANKL, 2002, p. 67.

²² FRANKL, 2002, p. 70.

Nos momentos de grande dor e sofrimento, pode haver uma busca maior pela transcendência, e este contato com a transcendência, diz Kovács²³, pode ajudar no enfrentamento das situações de luto. Liberte-se da mudez e permita expressar o que aprisiona. Jesus se coloca ao lado e segura a mão dos caminhantes e propõe um caminho de recomeço, conforme já dizia Ugeux²⁴.

Quando a pessoa consegue fazer novamente conexão com a vida, seu luto é transformado em paz, certeza e alegria. No momento em que os discípulos, no caminho de Emaús, reconhecem Jesus, ele desaparece. A despedida faz parte da vida. Cada despedida é uma pequena morte que exige de nós a capacidade de entregar e de soltar²⁵.

MEDITAÇÃO E CONTEMPLAÇÃO

Como aquietar-se de tal modo a acalmar nossos insistentes sentimentos e pensamentos, chegando a alcançar a profundidade de nosso ser? Como encontrar a paz interior? A meditação e a contemplação nos ajudam a encontrar a quietude interior.

Segundo Butzke²⁶, solitude sugere exercitar e experienciar o silêncio: imagine um rio. Você está sentado ou sentada à beira do caminho. No rio, navegam barcos e navios. Enquanto a corrente de água passa diante de seu olhar interior, dê a cada um destes barcos e navios um nome. Um dos barcos, por exemplo, poderia chamar-se “meu medo diante do futuro”. Um navio poderia chamar-se “a falta que sinto do meu cônjuge”. Outro barco poderia ter o nome “isto eu não consigo”. Assim, cada julgamento que você faz é um pequeno barco. Tome tempo para dar um nome a cada um destes barcos. Entre naquele que convida você a entrar, mate a saudade e depois, gentilmente, deixe-o seguir adiante, seguir seu curso, seguir o leito do rio até chegar ao oceano. E você, permita-se voltar cheio, cheia desta presença e também siga seu curso, siga sua vida, até o dia de também encontrar-se com o oceano e tornar-se oceano.

Ainda segundo o autor²⁷, quando se permite soltar e deixar ir aquilo que fere, há uma possibilidade de recomeço, de levantar novamente – a superação da paralisia e do luto expressa-se numa vitalidade. Na morte, damos um salto: soltamo-nos, rendemo-nos, desistimos do lugar seguro

²³ KOVÁCS, 1992, p. 89.

²⁴ UGEUX, 2008, p. 126.

²⁵ BUTZKE, Paulo Alfonso. **Não me desampares**: acompanhamento a pacientes terminais. Porto Alegre: Departamento de Diaconia – IECLB, 2005, p. 41.

²⁶ BUTZKE, 2005, p. 63.

²⁷ BUTZKE, 2005, p. 68.

que julgamos confortável. Este entendimento e aceitação nos ajudam a ressignificar a vida no processo de luto, na compreensão da falta da pessoa amada.

Considerações finais

A forma como a sociedade se organiza para viver o processo de luto mostra que muito pode-se fazer para acolher as pessoas enlutadas, desde o entendimento dos fatores que envolvem a morte até a prática de atitudes que auxiliem no processo de elaboração do luto. Na nossa sociedade, não aprendemos a ficar imóveis, não aprendemos a respirar fundo e, em geral, temos medo do silêncio. Tudo isso deveríamos, talvez, reaprender. A partir da respiração, podemos tomar consciência do corpo, da afetividade, e experimentar um relaxamento profundo. Este procedimento nos levará, talvez, a tomarmos consciência também de uma presença, de uma realidade espiritual em nós.

O sofrimento é inerente à vida humana; como reagimos a ele é o que faz a diferença. Cada experiência de luto pode ser vivenciada de maneira diferente, e cada pessoa tem um tempo para voltar a equilibrar seus sentimentos. Como respiramos o ar, e como reagimos diante das emoções e pensamentos, faz a pessoa enlutada vislumbrar novos horizontes que se abrem quando nos colocamos a caminho. Pois o ato de respirar, de estar presente, ter consciência de si diante as situações e emoções, revela nossos limites e como ultrapassá-los. O Mindfulness é a maneira como olhamos e respeitamos nossas emoções e contribui para o construto do bem-estar. A prática do Mindfulness nos auxilia a construir um novo caminho e permanecer nele.

No que se refere às conclusões do artigo, a partir dos temas sobre situações de perda e vazio existencial, torna-se possível observar que as pessoas enlutadas se deparam com uma dor que as desorganiza e as coloca num espaço que exige cuidado. Nesse sentido, a Espiritualidade e o Mindfulness demonstram que há possibilidade de resgate das pessoas enlutadas deste lugar de vazio e dor, devolvendo a possibilidade de ressignificar suas vidas, a fim de que possam seguir o caminho e enfrentar as adversidades mais conscientes de si, de suas emoções e, também, espiritualmente mais fortes.

Cabe ressaltar que o presente artigo se apresenta como um recorte diante da imensidão de técnicas existentes para a gestão do sofrimento. Com isso, sugere-se que mais estudos sejam realizados, contribuindo assim para o entendimento e desmistificação do luto.

Referências

BOFF, Leonardo. **A importância da espiritualidade para a saúde**. Vozes, 2013. Disponível em: <https://leonardoboff.wordpress.com/2013/11/16/a-importancia-da-espiritualidade-para-a-saude/>. Acesso em 10 mar 2021.

BUTZKE, Paulo Alfonso. **Não me desampares**: acompanhamento a pacientes terminais. Porto Alegre: Departamento de Diaconia – IECLB, 2005.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 15. ed. revista. São Leopoldo: Sinodal, Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Cuidando do cuidador profissional**: o sofrimento da equipe de saúde no contexto hospitalar. *Bioética, Cuidado e Humanização*, São Paulo, SP, v. 2, p. 247-263, 2008.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. São Paulo, SP: WMF Martins Fontes, 2012.

NOUWEN, Henri J. M. **Transforma meu pranto em dança**. Rio de Janeiro, Textus, 2003.

DE PAULA, Blanches. **Pedaços de nós**: luto, aconselhamento pastoral e esperança. São Paulo, SP: ASTE, 2011.

SELIGMAN, Martin. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Objetiva, 2011.

UGEUX, Bernard. **Reencontrar a fonte interior**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

WEISSHEIMER, Vera Cristina. **'Eu vi as tuas lágrimas'**: amparo e consolo no sofrimento. São Leopoldo: Sinodal, 2009.

WEISSHEIMER, Vera Cristina. **Quando a vida dói**: confiança nos momentos de angústia. São Leopoldo, RS: Sinodal, 2013.

ZOHAR, Danah. **QS Inteligência Espiritual**. 2016. Disponível em: <http://danahzohar.com/> Acesso em: 12 jul. 2021.