



CORPO ENVELHECE, ESPÍRITO TRANSCENDE: QUAL A CONTRIBUIÇÃO DA ESPIRITUALIDADE PARA A SUBJETIVIDADE DO IDOSO?

BODY AGES, SPIRIT TRANSCENDS: WHAT IS THE CONTRIBUTION OF
SPIRITUALITY TO THE SUBJECTIVITY OF THE ELDERLY?

Marlúcia Alessandra dos Santos¹

RESUMO: A inclusão pela Organização Mundial da Saúde (OMS) do termo espiritualidade no conceito de saúde e a ampliação de seu sentido fez surgir a indagação sobre os benefícios que a espiritualidade pode trazer para a humanidade. Por estas razões, a ciência tem demonstrado interesse em investigar este tema. Estudos e pesquisas demonstraram que o grupo de sujeitos, com mais de 65 anos de idade é o que mais convive com a espiritualidade e a religiosidade. Nessa direção, este texto tem como objeto de estudo discutir a contribuição dessa espiritualidade para a subjetividade do idoso. Por isto, o objetivo deste artigo foi detectar o que alguns homens de classe média baixa com idades entre 40 e 60 anos da cidade de Betim, MG, pensam sobre esta última fase do seu ciclo vital e como, e se, estão se preparando para envelhecer. Para alcançar tal objetivo, utilizaram-se as metodologias: bibliográfica, documental, qualitativa e de campo. Os resultados da pesquisa apontaram para a veracidade da contribuição da espiritualidade para o exercício da subjetividade do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Espiritualidade; Subjetividade; Idoso; Esperança; Velhice bem sucedida.

ABSTRACT: The inclusion of the term spirituality by the World Health Organization (WHO) in the concept of health and the expansion of its sense has raised the question about the benefits it could bring to mankind. For this reason, science has shown interest in investigating this topic. Studies and research have shown that the age group over 65 is the one who mostly lives with spirituality and religiosity. In this direction, this text aims to discuss the contribution of this spirituality to the subjectivity of the elderly. For this reason, the objective was to detect what lower middle class men aged between 40 and 60 years old from Betim, MG, think about this last phase of their life cycle and how, and if, they are preparing to grow old. To achieve such a goal: bibliographic, documentary, qualitative and field methodologies were used. The research results pointed to the veracity of the contribution of spirituality to the exercise of the subjectivity of the elderly.

KEYWORDS: Spirituality; Subjectivity; The elderly; Hope; Successful Aging.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo foi elaborado por esta pesquisadora, e o desejo por tal elaboração veio posteriormente uma pesquisa realizada por um grupo de estudantes do 3º período do curso de Psicologia, da PUC Minas, Unidade- Betim, MG. O texto tem como objeto de estudo investigar a contribuição da espiritualidade para a subjetividade do idoso. Por isto, seu objetivo foi detectar o que alguns homens de classe média baixa entre 40 e 60 anos pensam desta última fase do ciclo vital do ser humano e como, e se, estão se preparando para envelhecer.

¹ Graduanda em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Professora de Matemática graduada pela Faculdade de Filosofia, ciências e Letras de Formiga. Atualmente, atua na docência de modo voluntário e faz parte da equipe de coordenação do Núcleo “Foco no Futuro”/ Rede EDUCAFRO MINAS (Organização Educacional Comunitária pautada pelas reflexões inclusivas e filosofias de movimentos antirracistas) - Projeto Social, na cidade de Betim, desde 2017. Participou do Grupo de Estudos, Pesquisa, Intervenção sobre Velhice e Espiritualidade (GEPIVE) na PUC Minas coordenado pela professora Anna Cristina Pegoraro de Freitas, cujo tema era: Espiritualidade, Velhice e Cuidados Paliativos em 2017-2018. E-mail: dicas-santos@yahoo.com.br

Para atingirmos tal objetivo, como metodologia, utilizamos a pesquisa bibliográfica, com leituras de literatura cujos escritos tratam da espiritualidade, da religiosidade e dos idosos; a pesquisa documental, na qual consultamos dados, por exemplo, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2016), concernentes às informações sobre a população idosa no Brasil, e de outros documentos oficiais referenciados ao longo deste texto. Ainda, lançamos mão das pesquisas qualitativa, com a qual procedemos à análise dos dados obtidos nas respostas ao questionário aplicado, e a de campo, com a aplicação de uma entrevista semiestruturada ao *corpus* composto por homens na faixa etária entre 40 e 60 anos, da cidade de Betim, MG. Para a coleta dos dados foram elaboradas perguntas envolvendo as categorias de análise selecionadas, e as quais definimos mais a frente, nesta Introdução.

O tema deste texto se justifica por se revestir de um caráter inédito porquanto, até onde pudemos pesquisar, não foram encontrados artigos ou trabalhos acadêmicos que tratassem do tópico velhice, sob o prisma da sua coexistência com a espiritualidade e religiosidade. Portanto a, grosso modo e sinteticamente, esta seria a qualidade de quem possui disposição ou tendência para refletir sobre aspectos da atividade religiosa e das coisas sagradas.

Nosso interesse pelo tema envelhecimento foi suscitado pela maior visibilidade dos idosos decorrente das mudanças contínuas nas densidades demográficas provocadas pelos avanços científicos e tecnológicos, que trouxeram substanciais melhorias na qualidade de vida e o aumento da longevidade. Destarte, observou-se que, a população idosa tende a crescer no Brasil nas últimas décadas, houve um aumento da expectativa de vida dos brasileiros. Em 2043, um quarto da população deverá ter mais de 60 anos, enquanto a proporção de jovens até 14 anos será de apenas 16,3%, de acordo com a pesquisa do IBGE (2020).

Os avanços científico-tecnológicos, no caso do Brasil, estimularam leituras e exigiram a aquisição de conhecimentos abordando temas como (qualidade de vida, saúde, higiene, alimentação, lazer e bem estar), o renascimento do respeito aos idosos e o de seu bem cuidar que, por sua vez, suscitaram uma preocupação com o modo como vão agir e reagir os sujeitos que foram entrevistados em nossa pesquisa e prestes a vivenciar o envelhecimento, processo que implica transformações de ordem psicológica, motora e social inerentes a esta fase da vida.

Dessas considerações, advém a relevância do tema, porquanto o conteúdo aqui compartilhado, além de informar e atualizar conhecimentos sobre envelhecimento, espiritualidade e religiosidade, reveste-se em auxílio aos idosos, para que sua caminhada rumo ao ciclo final de sua existência seja serena, bem sucedida e com melhor qualidade de vida.

A pesquisa objetivou detectar os sentidos que homens (naquela faixa etária entre 40 e

60 anos e de classe média baixa), atribuíam à velhice, ao trabalho e à aposentadoria, além de intentar tomar conhecimento de como cuidam de sua saúde, se divertem, se relacionam com seus familiares e que perspectivas têm para o futuro.

Os resultados obtidos possibilitaram uma compreensão mais clara sobre os desafios que esses indivíduos enfrentam, diante de questões atuais como, por exemplo, Reforma da Previdência e qualidade de vida na velhice. O texto, ainda, discute o descaso dos governantes em relação às políticas públicas, principalmente, no modo de conscientização da sociedade sobre a importância de um envelhecimento digno e bem sucedido.

Para facilitar nosso entendimento a respeito dos sentidos que os sujeitos atribuíam às questões arguidas, selecionamos categorias para análise, a saber: processo de envelhecimento, trabalho, aposentadoria, qualidade de vida, relacionamento com parentes, futuro, religiosidade e espiritualidade, entre outras, que se entrelaçam e revelam a experiência dos entrevistados, buscando, de forma sistemática, identificar como estão sendo afetados pelo processo de envelhecer.

A análise das categorias apontou a necessidade de se investir em um processo de envelhecimento que possa ocorrer com qualidade de vida, e levando em conta a singularidade/subjetividade.

Sendo assim, urge que, após termos investigado nosso objeto de estudo, respondamos à questão: qual a contribuição do exercício da espiritualidade para a subjetividade do idoso?

2 ENVELHECIMENTO E ESPIRITUALIDADE

Em pleno séc. XXI, o Brasil pode se considerar um país de meia idade, porque até 2025, será o sexto país do mundo com maior população idosa. Talvez, por isso, a maioria dos estudos investigados ressalte a importância de se estimular um envelhecimento autônomo, independente e com qualidade. Faz-se necessário, pois, investigar se, de fato, a espiritualidade pode contribuir para que os objetivos de vida de cada sujeito idoso sejam alcançados.

Esta questão surgiu, após a avaliação dos resultados da pesquisa mencionada na Introdução deste artigo, que nos permitiu inferir que os sujeitos entrevistados tinham conceitos restritos sobre saúde e de envelhecimento com qualidade de vida. Aqueles indivíduos mostraram também desconhecer as contribuições da espiritualidade para se atingir a velhice digna e holisticamente. Mas, o que seria espiritualidade?

O conceito de espiritualidade adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é citado por Neri (2005), no excerto, a seguir.

[...] espiritualidade é o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material que pressupõem que há mais no viver do que se pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo o indivíduo a questões como o significado e o sentido da vida, não necessariamente a partir de uma crença ou prática religiosa. Reconhecendo sua importância para a qualidade de vida, a OMS incluiu a espiritualidade no âmbito dos domínios que devem ser levados em conta na avaliação e na promoção de saúde em todas as idades. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE apud NERI, 2005, p. 71).

Ao elaborar um novo conceito sobre saúde e relacioná-lo com a qualidade de vida, a OMS (2016) nos convida a abrir nossas mentes para ampliarmos nossa compreensão e percepção sobre as contribuições que a espiritualidade nos oferece, individual e coletivamente.

Sob essa perspectiva, e em conformidade com o propósito da pesquisa mencionada anteriormente, fomos provocadas a investigar a importância do exercício da espiritualidade na subjetividade do idoso, e entender a importância de se estimular nossa população a um envelhecimento autônomo, independente e saudável.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016), “idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais.” Dados do IBGE (2020) indicam que o Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país. E esse percentual tende a dobrar nas próximas décadas, segundo a projeção da população.

Um sujeito nascido no Brasil em 2018 tinha expectativa de viver, em média, até os 76,3 anos. O que representa um aumento de três meses e 4 dias em relação a 2017. “A expectativa de vida dos homens aumentou de 72,5 anos em 2017 para 72,8 anos em 2018, enquanto a das mulheres foi de 79,6 para 79,9 anos” (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2019).

Dados estatísticos brasileiros apontam para uma única certeza: vivemos num país em desenvolvimento, estamos envelhecendo e precisamos de mais pesquisas que nos auxiliem na descoberta de novos métodos que melhorem a qualidade de vida da nossa velhice.

Nessa linha de raciocínio, buscamos fundamentação teórica em autores que contemplam temas como idoso, envelhecimento saudável e espiritualidade, e de que modo esta poderia contribuir para o sucesso deste processo, tendo sempre em mente as palavras de Moragas (1997), quando afirmou que o terceiro milênio deverá se caracterizar por contemplar o envelhecimento como uma fase ativa, com independência, saúde e autonomia e, portanto, com qualidade de vida, ou seja, uma velhice bem-sucedida.

Esta expressão surgiu na gerontologia dos anos 1960 e, atualmente, tem sido muito utilizada em diversos estudos. Entretanto, não há uma definição única, tendo em vista os vá-

rios fatores imbrincados nesse processo. Esse termo está atrelado às possibilidades de vivências e potencialidades do indivíduo, para o alcance do bem estar físico, psicológico e social considerados por ele, e por seu grupo, como ideal, e também, à manutenção funcional, e o aperfeiçoamento dos vários domínios nas esferas biopsicossociais, como a capacidade física, a de manter relações interpessoais e a da utilização de recursos cognitivos e tecnológicos para a compensação dos declínios que acompanham o processo normal do envelhecimento (ARANHA, 2007; FREIRE, 2001; NERI, 2001; QUEIROZ; PAPALÉO NETTO, 2007; PAPALEO NETTO, 2007).

Abordamos, também, o conceito de Erikson (1998), porque, em sua teoria psicossocial, ele descreve os estágios da existência humana e a velhice com bastante propriedade. Para ele, na fase da velhice, aceitar a vida que se teve é um ganho para se viver com integridade. A sabedoria, por exemplo, é uma vantagem de sujeitos que chegam aos 80 ou 90 anos, porque, ao voltarem os olhos para o passado, compreendem as limitações dos pais que tiveram, avaliam sua vida, e observam que, mesmo tendo ela sido entremeada por situações dolorosas, com exigências de superação muitas vezes inimagináveis, eles resistiram. Certamente, esse olhar positivo para o que passou pode lhes proporcionar uma velhice digna, íntegra e, portanto, bem-sucedida.

Alguns conceitos sobre esta expressão já elencados e discutidos neste texto, e a inspiração suscitada pela concepção de Neri (2001) sobre velhice, levou-nos a inferir que chegar nesta fase da vida com qualidade de vida é o anseio do ser humano, desde os primórdios da humanidade. Este desejo sempre esteve manifesto na filosofia, religião, arte e na literatura.

Em sua argumentação, Neri (2001) nos chama a atenção para a preservação da saúde, da independência física, cognitiva e das atividades que o sujeito deve desenvolver, e para a garantia da manutenção da autonomia moral, da capacidade de produção e para a consciência dos papéis sociais do adulto. Estes são alguns pontos comuns registrados, ao longo da história dos idosos brasileiros. De acordo com Neri, esses pontos são importantes, pois apontam para o objetivo almejado.

No livro *Velhice bem-sucedida* (2004), Neri e Yassuda nos afirmam que se bem observados, respeitados e vividos todos esses aspectos, certamente, o sujeito será capaz de chegar à última fase de sua vida, se dando conta de que ela valeu a pena, foi bem-sucedida. Portanto, o indivíduo poderá viver a velhice com integridade, mesmo tendo a consciência de que, nesta fase, há uma perda relevante de capacidades biológicas e cognitivas. As autoras esclarecem que a perda, obviamente, não é universal, ela se dá em diferentes ritmos e de acordo com cada organismo.

Reforçando as teorias de Neri e Yassuda (2004), Luft (2003) nos garante que a vida é um ciclo recheado de perdas e ganhos e que envelhecer faz parte desse ciclo, mas, fazê-lo com qualidade de vida, é um privilégio.

Na visão de Luft (2003), em relação à expressão “perdas e ganhos”, para atingirmos essa qualidade de vida é necessário buscarmos uma atividade para mantermos ativos nosso intelecto e nossas emoções (psiquismo).

Diante dessas considerações, deparamo-nos com estudiosos que teorizaram algumas maneiras para se conquistar uma velhice saudável e plena. Em que pese, porém, a validade e qualidade indiscutíveis dos conteúdos de suas teorias elencados e discutidos brevemente neste artigo, apenas nos ativemos ao conceito de espiritualidade da OMS (2016), organização que define a espiritualidade como um contributo para melhorar nossa saúde psíquica e, consequentemente, nossa qualidade de vida. Acreditamos que tal conceito aplicado à vida dos idosos englobe o que sugere Luft (2003, p. 47), quando afirma que a espiritualidade é “a força que manterá ativo nosso intelecto” e nossa psique, ou seja, a força que manterá ativa a capacidade para experienciarmos nossa verdadeira essência.

2.1 Contribuição do exercício da espiritualidade para a subjetividade do idoso

Cabe, a esta altura, discorrermos saúde e espiritualidade, sob as concepções adotadas pela OMS.

Em 1946, estando a OMS prestes a promulgar uma nova lei constitucional, na qual já se encontrava definido o conceito de saúde como sendo um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou de enfermidade, a humanidade caminhou a passos largos rumo a uma compreensão mais abrangente sobre o processo saúde-doença. A partir de então, os Estados, através de suas políticas de saúde, passaram a incorporar esse conceito às suas práticas.

Entretanto, com o desenrolar da história, os responsáveis pela definição do novo conceito de saúde perceberam que ele era incompleto, porquanto, já não mais atendia, com eficácia, às demandas do comportamento humano. O fato é que a saúde humana pedia mais atenção para algo que amenizasse o desconforto emocional manifestado pelos indivíduos, como o estresse, a depressão, a ansiedade e tantos outros males físicos e mentais que, por vezes, levavam ao suicídio.

Foi por razão que a OMS, em 1998, percebendo a importância de se considerarem os valores espirituais como contributo para a melhoria da assistência à saúde, incluiu-os ao con-

ceito de saúde. Com esse procedimento a saúde passa a ser mais um valor coletivo que individual, pois ela depende de fatores intrínsecos e extrínsecos ao ser humano. Esses fatores, motivaram nossa busca por compreender as contribuições da saúde espiritual para a humanidade.

De acordo com Gouveia (1960), e com a Constituição da República Federativa do Brasil (CRFB/1988), o acesso a saúde é direito fundamental do ser humano, e garantido por lei a todos os cidadãos, sem distinção de raça, cor, religião, ideologia, política ou condição sócio-econômica.

O conceito de saúde definido pela OMS, reiteramos, é um estado pleno de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade, noção que levou à compreensão mais ampla sobre o processo saúde/enfermidade e da escolha por parte da OMS pelo acréscimo do contributo “espiritualidade” no conceito de saúde. E para melhor entendermos o conceito da espiritualidade, é necessário distingui-lo de religiosidade, e, para esclarecer religiosidade, temos, obviamente, que nos remeter ao termo religião.

Sommerhalder e Goldstein (2006, p. 1308) nos ensinam que “[...] a palavra religião vem do latim *reli-gare*, que significa religar, restabelecer a relação entre Deus e os homens. Portanto, religiosidade refere-se a comportamentos e crenças associados à religião. [...]”

Para Maugans religiosidade é “[...] uma doutrina e um sistema de culto, compartilhados por um grupo de pessoas, com características comportamentais, sociais, doutrinárias e com valores específicos[...].” (MAUGANS *apud* SOMMERHALDER; GOLDSTEIN, 2006, p. 1308).

Já a espiritualidade refere-se a essa experiência de contato com algo que transcende as realidades usuais da vida; significa experimentar uma força interior que supera as próprias capacidades Boff (2006). Nessa direção, Teixeira (2005) nos ensina que

[...] a espiritualidade não é algo que ocorre para além da esfera do humano, mas algo que toca em profundidade sua vida e experiência. A espiritualidade traduz a força de uma presença que escapa à percepção do humano, mas, ao mesmo tempo, provoca no sujeito o exercício de percorrer e captar esse sentido onipresente. Daí, poder-se falar em experiência espiritual, enquanto movimento e busca do sentido radical que habita a realidade”. (TEIXEIRA, 2005, p. 15).

Comparando os conceitos de espiritualidade apresentados pelos autores supracitados, percebemos que o desejo de transcender é quase uma característica da condição humana. Nesta perspectiva, de acordo com Boff (2006) o termo transcender, entrelaçado com a espiritualidade, nos possibilitou refletir sobre o que escreveu Heidegger (1993) a respeito do ser humano e suas potencialidades.

Em seu livro *Ser e tempo* (1993), Heidegger compreende que ao ser humano é dada a possibilidade da transcendência, e cada sujeito a realiza de modo subjetivo. A isto, o método fenomenológico heideggeriano denomina do Ente (ôntica) para o Ser (ontológica), movimento dinâmico com o qual a espiritualidade, conduz o sujeito a caminhar do superficial para o profundo. (TEIXEIRA, 2005).

Nessa linha de pensamento, a espiritualidade nos possibilita compreender os horizontes existenciais para além da cotidianidade na qual vivemos, e amplia nossa percepção sobre as experiências que podemos vivenciar de maneira intensa. A espiritualidade nos conduz ao sentido mais profundo das experiências vividas e nos aproxima da essência de tais vivências.

Inspirados pela concepção de Heidegger (1993), inferimos que cada sujeito é único, portanto, com subjetividades singulares, mas, com a certeza de que somos portadores de uma força intrínseca que nos impulsiona a buscar um sentido pleno para a vida.

Entretanto, definir espiritualidade ainda constitui uma tarefa desafiadora, dadas a complexidade, amplitude e abrangência do termo e do tema. Neste artigo, espiritualidade é compreendida como um contributo humano que deve ser trabalhada como uma possibilidade de crescimento, de compreensão existencial, de busca de significado para a existência e para a transcendência.

Neste texto, também adotamos o termo espiritualidade à luz da obra de Boff (2006, p. 13), por ele resgatar a definição do Dalai Lama, que via a “espiritualidade como algo que produz no ser humano uma mudança interior”. Fundamentamo-nos, também, em Erikson (1998), porquanto aponta a importância do transcender, em sua obra *O ciclo de vida completo*, na qual propõe o que pode ser compreendido como o nono estágio do desenvolvimento humano que abrange o período da velhice, e a que ele chamou de gerotranscendência.

Gerotranscendência é um estágio final que leva à maturação e à sabedoria e no qual o “indivíduo gerotranscendente experiencia um novo sentimento de comunhão cósmica com o espírito do universo, uma redefinição de tempo, espaço, vida e morte, e uma redefinição do *self*” (ERIKSON, 1998, p. 103).

Diante dos argumentos apresentados, é fundamental, a esta altura, discutirmos sobre como a espiritualidade pode contribuir com o exercício da subjetividade da velhice.

Para refletir sobre as contribuições da espiritualidade na vida do idoso, assumimos o conceito de espiritualidade de Boff (2006, p. 9), no qual apregoa que “a espiritualidade é uma das fontes primordiais, embora não seja a única, de inspiração do novo, de esperança alvissareira, de geração de um sentido pleno e de capacidade de autotranscendência do ser humano”. A espiritualidade, para ele pode ser chamada de espiritualidade da esperança, pois o ser hu-

mano que a desenvolve e a vive, realmente, celebra a alegria nesse encontro com Deus, ao festejar a Sua presença como o sentido de tudo.

Baptista (2007, p. 133), por sua vez, comunga da interpretação supracitada de Boff, e, complementando o conceito boffiano, propugna que “viver a espiritualidade é viver o verdadeiro testemunho da esperança, do sim à vida, que está em contínuo processo de renovação.”

Erikson (1998), por sua vez, também evidencia a importância da esperança, já na primeira fase do desenvolvimento do ciclo da vida, e, para ele, a virtude dessa primeira fase é a esperança e o elemento maculoso da última fase é o desespero. O mesmo autor entende que a esperança conota a qualidade mais básica da condição do “eu”, sem a qual a vida não poderia começar ou terminar de forma significativa. Todavia, Erikson (1998) convida o idoso, na nona fase de sua vida, a se lançar nos braços da esperança, mas, para isso, é preciso conquistar algo para que seja capaz de nutri-la. Para isto, ele sugere a fé.

Ainda, de acordo com Erikson (1998), o sujeito que foi amado e zelado no primeiro estágio do desenvolvimento considerar-se-á um ser abençoado pela graça da esperança, elemento fundamentalmente importante para o desenvolvimento de qualquer ser humano, e imprescindível na velhice.

Outra dimensão da espiritualidade concebida por Boff (2006, p. 139) é elaborada por meio da vivência da batalha travada contra o sofrimento, da qual ninguém está isento, e que se traduz na própria “sementeira da esperança”. O referido autor relaciona o sacrifício a algo sagrado, libertador. Nessa trilha, Frankl (2006) corrobora Boff, quando esse diz que viver tem um sentido, mas viver um sofrimento também tem seu significado, que é único, individual e genuíno de cada ser. Cada um é responsável por suas ações diante do sofrimento e pela resignificação que dará à vida, a partir daquela dor. O sentido construído por cada sujeito diante das dores e ironias do destino é individual, portanto, subjetivo.

Diante do exposto anteriormente, entendemos que a última fase da vida humana necessita da construção de novos sentidos, pois, falar em velhice implica falar da morte, em finitude e, isto, consequentemente pode levar qualquer um, e principalmente um idoso, ao desespero. Todos nós, via de regra, pensamos que cada dia de vida é um dia a mais, mas temos pouca consciência de que, ao mesmo tempo, é um dia a menos. Diante disso, falar da morte, por mais difícil que seja, é de fundamental importância para se viver intensamente e aceitá-la como a única certeza da vida, e encará-la com coragem e tranquilidade. É nesse sentido que a espiritualidade pode auxiliar o exercício da subjetividade do idoso.

Nessa linha, retomamos a filosofia heideggeriana, quando ela ressalta que viver de modo intenso só é possível, quando o ser humano escolhe sair da existência inautêntica para a

existência autêntica. Para Heidegger (1993) viver de modo inautêntico é estar mergulhado na facticidade, (condições que, o sujeito, ao nascer, já encontra dispostas no mundo). Entretanto, a cada indivíduo, por sua capacidade de compreensão, é dada a possibilidade de transcender. Heidegger aponta a transcendência como um movimento de sair de si mesmo, daquilo que já está imposto, e ser capaz de realizar novos projetos e sonhos de modo próprio. De acordo com esse filósofo, só vivem com autenticidade aqueles que, ao longo de sua existência, foram capazes de confrontá-la. E, desse confronto, nasce o temor que é um modo da disposição, com abertura para o poder-ser, das infinitas possibilidades de ser, assim como a iminência da morte e da finitude. É nesse momento de confronto que o idoso se aproxima de sua realidade e escolhe viver a autenticidade com integridade. (HEIDEGGER, 1993).

Sob essa perspectiva, a busca pela espiritualidade deve ajudar o idoso a ser cada vez mais livre e senhor de seus próprios desejos. Ela deve levá-lo a viver, amar, respeitar, sonhar e acreditar na existência, a ser-no-mundo, da convivência da pre-sença com as demais presenças através da co-presença. Heidegger afirma que essa é a investigação da expressão do cuidado, da preocupação positiva com o outro na busca de expressar potencialidades do ser (HEIDEGGER, 1993).

Tal pensamento assemelha-se com o do monge beneditino Barros (2016, p. 28) que, em seu livro *Diálogos com o amor*, sugere que “um bom caminho espiritual é a gente aprender a, cada vez e sempre, se apaixonar uns pelos outros, pelo universo e pela vida.” Apaixonar-se é inventar diálogos de amor.

Após discutir, sob a perspectiva dos dois autores selecionados, os conceitos de espiritualidade e suas contribuições para o exercício da subjetividade do idoso, percebemos que há congruência no pensamento dos dois. É curioso observar como ambos veem e colocam a espiritualidade para além da religiosidade. Essa distinção se torna essencial, na atualidade, em função do interesse em torno do tema da espiritualidade, de uma postura “secular de ver o mundo e pela redescoberta da complexidade misteriosa da subjetividade humana” (BERTACHINI; PESSINI, 2011, p. 273).

Depreendemos a partir de Sommerhalder e Goldstein (2006) que as religiões oferecem uma visão acerca de Deus e orientam questões relacionadas à ética, à comportamento e à existência humana. Tanto no Cristianismo quanto no Budismo, a prática espiritual e o comportamento do ser constituem aquilo que salva, como por exemplo, desenvolver o amor e a compaixão diante do compreender o sofrimento do outro. Conforme o Dalai Lama, “o objetivo da prática espiritual e, conseqüentemente, da prática ética é transformar e aperfeiçoar o estado

geral do coração e da mente (*kun long*)”. “É assim que nos tornamos pessoas melhores” (LAMA apud BOFF, 2006, p. 17-18).

Nesta perspectiva, a partir da definição do conceito de Sommerhalder e Goldstein (2006) sobre os termos religião e religiosidade já citados neste texto, depreendemos que as religiões podem oportunizar para os idosos que estejam inseridos nas mesmas, práticas que favoreçam o desenvolvimento da sua religiosidade, bem como para o desenvolvimento da sua espiritualidade. Porém, faz-se necessário ressaltar, que a espiritualidade é algo distinto da religiosidade. (BOFF, 2006). Pois, ao dizer que a espiritualidade é uma experiência de contato com algo que transcende as realidades cotidianas da vida, compreendemos que a espiritualidade independe da religiosidade.

Todavia, fica evidente a importância da espiritualidade para a subjetividade do ser humano, em especial a do idoso, sendo ele praticante ou não de uma religião. Pois este, ao vivenciá-la, já em seu último estágio de vida, atingirá, com plenitude, o que Neri (2007) chamou de essência, da gerotranscendência, já discutida neste texto, como podemos ler a seguir:

A essência da gerotranscendência é o senso de integridade do ego e a sabedoria; um senso de comunhão cósmica com o espírito do Universo; uma redução da perspectiva de tempo e espaço; a consideração da morte como um evento sintônico à vida, ou seja, o desfecho natural de todos os seres vivos, e um senso de self ampliado, pois passa a incluir uma variedade mais ampla de outros, quicã a própria Humanidade. A construção da gerotranscendência implica um retraimento consentido em que o idoso mantém seu envolvimento vital e se aplica à busca da paz de espírito. Longe de tentar manter-se produtivo e de negar a velhice, o idoso que encontra esse nível de maturidade, busca um novo self, que reconhece os próprios limites, não busca estar à altura das experiências dos outros, mas envolve-se com a busca da perfeição pessoal que parece significativa. O autor faz um importante alerta para a diferença entre esse retraimento consentido, que classifica como algo venturoso, do afastamento provocado por doenças e incapacidade que, a seu ver, implica uma limitação à possibilidade de realizar a gerotranscendência. (NERI, 2007, p. 72).

Por conseguinte, ficamos com as palavras de Erikson (1998), que teve a oportunidade de refletir sobre sua própria velhice, e, ao final de sua existência, reconheceu, com muita sobriedade, as perdas e os ganhos do processo de envelhecimento. Como ganho, ele apontou a descoberta das riquezas interiores que podem ser alcançadas através da espiritualidade. Elas possuem tanta força que são capazes de ver a beleza em todos os lugares. Erikson é contundente, ao dizer que o idoso que alcança o nono estágio da existência humana, ao se deparar com a proximidade da morte, a compreende como o presente final de quem experienciou aquilo que doou. E termina, dizendo que “envelhecer é um privilégio!” (ERIKSON, 1998, p. 106-107). E, com o auxílio da espiritualidade este condão fica mais viável.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desse artigo produzido à luz de alguns dos autores pesquisados, foi-nos possível perceber que espiritualidade e esperança estão entrelaçadas, percepção que exigiu ampliarmos nosso olhar para uma efetiva compreensão dessa dualidade e de suas contribuições para a subjetividade do idoso.

Deduzimos que a prática da espiritualidade pode nos tornar pessoas melhores. Entendemos que a esperança conota a qualidade mais básica da condição do “eu”, sem a qual a vida não poderia começar, ou terminar, de forma significativa. Afinal, é a partir dela que o sujeito vai ressignificando sua existência. Se assim é, estando o idoso na última fase da existência e já descortinando a consciência da finitude, deve buscar, admitir e entender a contribuição da espiritualidade para a sua subjetividade. Tal compreensão se norteia pela concepção de que viver a espiritualidade é viver o verdadeiro testemunho da esperança, do sim à vida, que está em contínuo processo de renovação.

Aprendemos que o envelhecimento possui uma relação íntima com a espiritualidade nos seus mais diferentes aspectos, e que envelhecer é um processo dinâmico, durante o qual o idoso enfrenta muitas e diversificadas mudanças, até alcançar a nona fase da vida.

Cremos, ainda, que a espiritualidade pode ser chamada de espiritualidade da esperança, porquanto o ser humano que a abraça e a vive realmente, celebra a alegria em um encontro com Deus, pois festeja a presença Dele como o sentido de tudo e de todas as coisas. E para atingi-la, o idoso desfrutou muito do benefício dessa esperança, que contribui, sobremaneira, para que o indivíduo acolha com benevolência a velhice, bem como o ciclo que antecede a sua própria morte, funcionando como uma espécie de resiliência, diante das apreensões que a idade gera.

Se encaradas com galhardia, as perdas decorrentes da velhice, podem significar enfrentar a morte com serenidade, caso fracassos e falhas dos outros ciclos vitais sejam aceitos. Se assim não for, no último ciclo, eventos conflituosos podem retornar e o desespero será o sentimento que acometerá o idoso, no fim da vida. É nesse contexto que a espiritualidade pode atuar como coadjuvante do processo de aceitação do passado e contribuir para o exercício da subjetividade do idoso.

Concluimos que a espiritualidade, dimensão importante da existência humana pertencente à constituição do bem estar em prol da saúde física, mental e espiritual pode, efetivamente, contribuir para o exercício da subjetividade, e, na velhice, auxiliar no enfrentamento de situações do cotidiano, e até mesmo na aceitação da finitude da vida. Concluimos também

que a espiritualidade pode ser desenvolvida de modo paralelo com a religiosidade, porém ambas são independentes.

Acreditamos, com nossas argumentações, ter respondido à pergunta feita no título deste trabalho, e ter atingido o objetivo proposto para esta pesquisa.

Todavia, reconhecemos que as conclusões a que chegamos são de caráter subjetivo, tão comum quando se abordam temas como o nosso, tanto dos teóricos estudados, quanto da autora deste texto. Por essas razões, o tema não se exaure neste artigo. Esperamos que ele motive

novos escritos que avancem as conclusões às quais chegamos. Afinal, sempre há alguma discordância, algum conflito em torno de temas polêmicos como velhice, religiosidade, espiritualidade e esperança. Então, perguntamos: o que diriam os ateus, agnósticos e descrentes sobre nossas conclusões para esta investigação?

REFERÊNCIAS

ARANHA, Valmari Cristina. Aspectos Psicológicos do Envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, Matheus. (org.) **Tratado de gerontologia**. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2007. Cap. 21, p. 255-265.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério Brasil 2015 e atualização da distribuição de classes para 2016**. São Paulo: ABEP, 2016. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 7 maio 2017.

BAPTISTA, Paulo Agostinho Nogueira. **Libertação e diálogo**: a articulação entre teologia da libertação e teologia do pluralismo religioso em Leonardo Boff. 2007. Tese (Doutorado em Ciência da Religião). Programa de Pós-graduação em Ciência da Religião, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2007.

BARROS, Marcelo. **Diálogos com amor**: com os salmos, orar o hoje no mundo. Goiânia: Kelps, 2016.

BERTACHINI, Luciana; PESSINI, Leo. **Encontro e responsabilidade no cuidado da vida**: lidando como desafios éticos em situações críticas e de final de vida. (org.). São Paulo: Ed. Paulinas: Centro Universitário São Camilo, 2011. Cap. 1, p. 273.

BOFF, Leonardo. **Espiritualidade**: um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**: Nós, representantes do povo brasileiro, reunidos em Assembléia Nacional Constituinte [...] instituir um Estado Democrático Brasília, DF: Presidência da República, [2019]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 17 jul. 2020.

ERIKSON, Erik. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 23. ed. São Leopoldo: Sinodal, 2006.

FREIRE, Sueli Aparecida. **Bem-estar subjetivo e metas de vida**: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade. 2001. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/251584>. Acesso em: 28 jul. 2019.

GOUVEIA, Almeida. **Promoção da saúde materna**. 1960. Tese (Livre Docência). Universidade da Bahia. Faculdade de Medicina, Bahia, 1960.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e tempo**. Petrópolis: Vozes, 1993.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Em 2015, esperança de vida ao nascer era de 75,5 anos**. Rio de Janeiro: Agência IBGE, 2016. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/9490-em-2015-esperanca-de-vida-ao-nascer-era-de-75-5-anos>. Acesso em: 28 maio 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Em 2018, expectativa de vida era de 76,3 anos**. Rio de Janeiro: Agência IBGE, 2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/26104-em-2018-expectativa-de-vida-era-de-76-3-anos>. Acesso em: 28 maio 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. Rio de Janeiro: Agência IBGE, 2020. Disponível em: <https://censo2020.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html>. Acesso em: 28 maio 2020.

LUFT, Lya. **Perdas e ganhos**. 8. ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.

MORAGAS, Ricardo Moragas. **Gerontologia social**: envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo: Paulinas, 1997.

NERI, Anita Liberalesso. Atitudes e preconceitos em relação à velhice. *In*: NERI, Anita Liberalesso (org.). **Idosos no Brasil**: vivências, desafios e expectativas na terceira idade. São Paulo: Ed. Fundação Perseu Abramo/ Edições SESC, 2007. p. 47-64.

NERI, Anita Liberalesso (org.). **Palavras-chave em gerontologia**. 2. ed. Campinas: Alínea, 2005.

NERI, Anita Liberalesso. Velhice e qualidade de vida na mulher. *In*: NERI, Anita Liberalesso (org.) **Desenvolvimento e envelhecimento**: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas: Editora Papirus, 2001. p. 161-200.

NERI, Anita Liberalesso. **Velhice e sociedade**. 2. ed. Campinas: Papirus, 2004.

NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica S. (coord.). **Velhice bem-sucedida**: aspectos afetivos e cognitivos. 2. ed. Campinas: Papirus, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2016. Disponível em: http://prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 28 jul. 2019.

PAPALÉO NETTO, Matheus. Processos de envelhecimento e longevidade. In: PAPALÉO NETTO, Matheus. (org.) **Tratado de gerontologia**. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2007. Cap. 1, p. 3-14.

PORTAL BRASIL. **Expectativa de vida no Brasil sobe para 75,5 anos em 2015**. Brasília: Portal Brasil, 2016. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/editoria/saude/2016/12/expectativa-de-vida-no-brasil-sobe-para-75-5-anos-em-2015>. Acesso em: 29 maio 2018.

QUEIROZ, Zally Pinto Vasconcellos de; PAPALÉO NETTO, Matheus. Envelhecimento bem-sucedido: aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais: a importância da socialidade e da educação. In: PAPALÉO NETTO, Matheus. (org.) **Tratado de gerontologia**. São Paulo, 2007. Editora Atheneu. 2. ed. Cap. 65, p. 807 – 815.

SOMMERHALDER, Cinara; GOLDSTEIN, Lucila L. O papel da espiritualidade e da religiosidade na vida adulta e na velhice. In: FREITAS, Elizabete Viana de *et al.* **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. Cap. 139, p. 1307-1315.

TEIXEIRA, Faustino. O potencial libertador da espiritualidade e da experiência religiosa. In: AMATUZZI, Mauro Martins (org.). **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005. Cap. 1, p. 13-30.