

MORTE E LUTO SOB A PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL: UMA ABORDAGEM DA EXPERIÊNCIA HUMANA

*Leonardo José de Paula Silva ¹
Sabrina Fernanda do N. Lopes ²
Mariela C. de Aguiar Costa ³*

RESUMO

O presente trabalho explora a evolução das percepções sobre a morte nas sociedades ao longo do tempo, destacando que, na modernidade, a morte é frequentemente evitada e marginalizada, tornando-se um tabu em uma cultura que prioriza a juventude e a segurança. Autores como Bauman (2008) discute o medo da morte e sua exclusão, em contraste com civilizações antigas que integravam a morte de forma natural em suas vidas. Retoma-se, neste artigo, a noção de sentido da vida para Viktor Frankl (2021), que argumenta que a consciência da finitude confere sentido à vida, incentivando as pessoas a viverem de maneira mais autêntica e a buscarem propósito, mesmo em meio ao sofrimento. Para ele, essa consciência traz responsabilidade pelas escolhas pessoais. Sendo assim, pretendeu-se esboçar reflexões acerca da cultura da morte ao longo da história e atualmente, correlacionando com o conceito de sentido da vida em Viktor Frankl, para compreender como a psicologia fenomenológica existencial pode contribuir nos indivíduos que vivenciam o processo do luto. No âmbito da psicologia fenomenológica existencial, o luto pode ser compreendido como uma experiência íntima, onde o enlutado vivencia a dor e pode buscar significado na perda. A terapia oferece um espaço seguro para compartilhar emoções, permitindo a ressignificação da dor e a valorização da memória do falecido. Dessa forma, a morte é apresentada não apenas como um fim, mas como uma oportunidade de reflexão acerca da vida e seus afetos.

PALAVRAS - CHAVE: morte; luto; psicologia-existencial.

ABSTRACT

This work explores the evolution of perceptions about death in societies over time, highlighting that, in modernity, death is often avoided and marginalized, becoming a taboo in a culture that prioritizes youth and safety. Authors such as Bauman (2008) discuss the fear of death and its exclusion, in contrast to ancient civilizations that integrated death naturally into their lives. In this article, the notion of meaning of life is revisited by Viktor Frankl (2021), who argues that the awareness of finitude gives meaning to life, encouraging people to live in a more authentic way and to seek purpose, even in the midst of suffering. For him, this

¹ Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). Email: depaulaleo.20@outlook.com

² Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). Email: sabrina.jf09@hotmail.com

³ Mestra pela Universidade Federal de São João del-Rei (2013). Professora do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves. Email: mariela.costa@uniptan.edu.br

awareness brings responsibility for personal choices. Therefore, the aim was to outline reflections on the culture of death throughout history and currently, correlating with Viktor Frankl's concept of the meaning of life, to understand how existential phenomenological psychology can contribute to individuals who experience the grieving process. Within the scope of existential phenomenological psychology, grief can be understood as an intimate experience, where the mourner experiences pain and can seek meaning in the loss. Therapy offers a safe space to share emotions, allowing the reframing of pain and valuing the memory of the deceased. In this way, death is presented not only as an end, but as an opportunity to reflect on life and its affections.

KEYWORDS: death; grief; existential-psychology.

INTRODUÇÃO

Falar sobre a morte ainda é um desafio frente aos novos tempos. O aprendizado sobre a experiência humana é um processo contínuo que abrange diversas emoções e vivências, como chorar e rir, ganhar e ser recompensado. No entanto, a dificuldade em lidar com a perda, especialmente durante o luto, é uma questão significativa que pode impactar a vida das pessoas, uma vez que muitos veem essa fase como insuportável, isto é, de difícil aceitação (Arantes, 2021).

A morte tem também um papel de grande importância social. Desse modo, Giacoia (2005) aponta que a maneira como a sociedade lida com o morto e a morte atribui uma postura decisiva na constituição e na manutenção da própria identidade coletiva e no processo de uma tradição cultural. Segundo o autor, a importância social da morte é abordada sob uma perspectiva histórica e cultural, em que a morte é vista como um fenômeno que ultrapassa o evento físico e individual, carregando significados amplos na estrutura da sociedade. A morte, portanto, desempenha um papel importante ao moldar confiança, valores e práticas rituais, sendo fundamental para a coesão social e o entendimento coletivo do ciclo de vida.

Segundo Giacoia (2005), ao longo da história, as diversas civilizações trataram a morte com reverência e com rituais que expressam a continuidade dos laços entre os vivos e os mortos. Ela representa uma transição significativa e um momento de reflexão sobre a vida, funcionando como um mecanismo para fortalecer laços comunitários e culturais. Rituais e cerimônias associadas à morte, por exemplo, ajudam a comunidade a lidar com a perda, dando suporte emocional aos enlutados e, ao mesmo tempo, reafirmando a estrutura social vigente.

A história da morte e seu estigma é um campo de estudo multifacetado que aborda as diferentes culturas, filosofias e tradições e a forma como elas têm percebido e interpretado esse fenômeno ao longo do tempo. Nesse sentido, percebe-se que vida e morte caminham lado

a lado. A morte está intimamente ligada à vida. Apesar da finitude ainda ser temida, compreendemos que a morte é uma experiência única de cada ser, dado que ninguém pode morrer no lugar de outro alguém. Desse modo, reconhecer a própria finitude possibilita novas formas de lidar com as escolhas da vida, pensando-nas com mais responsabilidade.

Nota-se, portanto, a necessidade de explorar e refletir sobre a morte. Embora hoje esse fenômeno faça parte de um silêncio, uma cultura de negação (Pinto, 2014), ela pode acontecer a qualquer momento, pois é a única certeza da vida. Assim, a morte constitui o indivíduo naquilo que faz, decide e é, por meio de suas escolhas.

Segundo Frankl (2021), o ser humano é um ser-no-mundo, cuja existência é profundamente conectada às suas interações com o ambiente. A consciência da morte pode paralisar ou, alternativamente, impulsionar o indivíduo a valorizar cada dia vivido. Essa compreensão está vinculada à liberdade e à responsabilidade, pois, ao reconhecer a finitude da vida, o ser humano se torna ciente da importância de suas escolhas. Assim, a morte não anula o sentido da vida, mas reforça a necessidade de assumir a responsabilidade por ela.

Dessa forma, vê-se a necessidade de compreender também o luto, uma vez que esse fenômeno faz parte do processo da morte na experiência humana e do significado existencial. O presente estudo pretendeu esboçar reflexões acerca da cultura da morte ao longo da história e atualmente, correlacionando com o conceito de sentido da vida em Viktor Frankl (2021), para compreender como a psicologia fenomenológica existencial pode contribuir para com os indivíduos que vivenciam o processo do luto.

O método utilizado neste estudo foi a pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo. Rodrigues, Oliveira e Santos (2021) ao citar Brandão (2001) afirmam que

A pesquisa qualitativa (...) está relacionada aos significados que as pessoas atribuem às suas experiências do mundo social e a como as pessoas compreendem esse mundo. Tenta, portanto, interpretar os fenômenos sociais (interações, comportamentos, etc.), em termos de sentidos que as pessoas lhes dão; em função disso, é comumente referida como pesquisa interpretativa (Brandão, 2001 *apud* Rodrigues, Oliveira e Santos, 2021. p. 13).

Portanto, a pesquisa foi realizada a partir de conceitos teóricos advindos da psicologia fenomenológica existencial, mais especificamente o de morte e sentido da vida para Viktor Frankl, a fim de atingir, por meio de pesquisa bibliográfica não sistemática, uma compreensão sobre o olhar da perspectiva fenomenológica-existencial diante da morte e do morrer.

A cultura da morte

Lidar com a morte requer buscar novas formas de sentido atreladas à experiência do homem. Esses sentidos podem ser encontrados nas religiões, na filosofia, na arte e nas diferentes culturas de cada ser. Cada cultura lida com a morte de uma forma, todavia, apesar da necessidade de se falar sobre a finitude, esse fenômeno tem caído no esquecimento frente à modernidade. Pinto (2014), ao citar Ribeiro (2009) em seu artigo traz que

a filosofia e o modo de vida dos séculos XX e XXI pregam o esquecimento, a ignorância e a negação da morte. O que o ser humano busca não é uma vida eterna, mas uma juventude eterna com seus prazeres, força, beleza e não a velhice eterna com suas dores, perdas e fealdades (p. 6).

Becker (1995) argumenta que o medo da morte é uma constante no funcionamento psicológico humano, embora muitas vezes pareça ignorado. Esse medo, conforme sinalizado em sua obra, pode se manifestar sensações de insegurança, fobias, neuroses de angústia, depressão e esquizofrenia, refletindo a inevitabilidade da finitude humana. Esse temor atua como um impulso de autopreservação, ajudando o indivíduo a manter a vida e evitar perigos. De acordo com o autor, a sociedade evita falar sobre a morte, o que implica em novos desafios em suas vivências.

Segundo Bauman (2008, p. 46), “[...] o medo se origina, não da morte batendo à porta, mas de nosso conhecimento de que isso certamente ocorrerá, mais cedo ou mais tarde[...]”. E para o autor, em sua análise da modernidade líquida, a questão da morte pode ser pensada como uma experiência que a sociedade contemporânea tenta, ao máximo, salvar e controlar. Na modernidade, marcada pela fluidez e pela incerteza, a morte é vista como um lembrete da finitude e da imprevisibilidade da vida. Bauman sugere que, na busca incessante por segurança e estabilidade, a sociedade atual tende a marginalizar a morte, transformando-a em um tabu. A medicalização e institucionalização da morte, juntamente com a cultura do consumo e da juventude eterna, refletem o esforço em negar sua inevitabilidade. No entanto, essa tentativa de controle barra na impossibilidade de evitar a realidade da finitude humana, o que gera ansiedade existencial e desafios para a construção de sentido na vida.

Entretanto, nem sempre foi assim, pois ao falar de morte, é necessário entender como cada cultura e/ou religião se comportam perante ela. Por exemplo, os mesopotâmicos no segundo milênio a.C. (cerca de 2000 a.C.) tinham o compromisso de enterrar os seus falecidos, não apenas enterrando o próprio corpo, mas também incluindo vários bens que simbolizavam a sua identidade individual e familiar (Caputo, 2008). Esses itens são desde roupas, pertences pessoais e até mesmo a comida preferida, garantindo que nada os faltaria na vida após a morte. Ainda segundo Caputo (2008), ao fazer a transição do reino dos vivos para

o reino dos mortos, este ritual retrata a percepção da morte pelos mesopotâmicos como uma passagem.

De acordo com o mesmo autor, para os gregos antigos, a morte foi entendida de diversas maneiras, dependendo do contexto religioso, filosófico e cultural, mas, em geral, estava intimamente ligada à ideia de destino e à inevitabilidade do fim. Para os gregos, a morte era algo que fazia parte da ordem natural das coisas e eles acreditavam que o destino de cada indivíduo já estava determinado pelos deuses ou pelas Moiras (as deusas do destino), que controlavam o fio da vida humana (Caputo, 2008).

Nas tradições gregas, o ato de cremar o falecido era uma característica cultural proeminente que serviu para significar sua transição para um novo estado de existência, especificamente o domínio social do falecido. É importante notar que havia duas categorias distintas de falecidos: os indivíduos comuns e anônimos, e os heróis reverenciados. Os primeiros foram cremados coletivamente e enterrados em valas comuns, por serem considerados mortais comuns. Por outro lado, estes últimos tiveram uma grande despedida: a pira-crematória, reservada exclusivamente aos estimados heróis. Acreditava-se que esse ato cerimonial, conhecido como a “bela morte”, conferia a imortalidade ao falecido, conforme retratado em vários retratos gregos (Caputo, 2008). Esse tipo de simbolização da morte pode ser constatada na obra de Homero, denominada *Iliada*, onde o autor aponta Aquiles como o melhor dos gregos em função de seus atos de bravura (Giaccoia, 2005).

Portanto, para os gregos, a morte era uma realidade demonstrada e muitas vezes cercada por uma tentativa de entender o que acontecia à alma, seja através do mito ou da filosofia. Ela não era completamente temida, mas compreendida como um evento central na vida humana, que deveria ser enfrentado com dignidade.

Segundo Caputo (2008), na primeira Idade Média, a morte também era vista como parte natural da vida, com uma relação íntima entre o morrer e o cotidiano. As pessoas que pressentiam sua morte realizavam rituais de despedida, reconciliavam-se com familiares e amigos, e expressavam suas últimas vontades, sempre com a esperança de alcançar o paraíso no juízo final. A morte súbita era mal vista, pois impedia esse processo. Após o falecimento, grandes manifestações de luto eram comuns e os corpos eram enterrados sem caixão em valas comuns. O cemitério e a igreja se misturavam, com ricos enterrados no interior das igrejas e pobres no pátio. Havia a crença de que os mortos, enterrados perto de santos e mártires, seriam protegidos do inferno. Tanto a igreja quanto o cemitério eram espaços públicos, onde vivos e mortos conviviam.

Já nas culturas orientais contemporâneas, a visão da morte é profundamente influenciada por tradições religiosas e filosóficas milenares, como o budismo, o hinduísmo e o taoísmo. Embora existam variações entre países e religiões, algumas características comuns podem ser identificadas, refletindo uma abordagem mais integrada e típica em relação à morte, em comparação com as visões ocidentais mais medicalizadas ou distantes. No budismo, a morte é vista como parte do ciclo de *samsara*, ou seja, o ciclo de morte e renascimento. A morte não é considerada um fim definitivo, mas uma transição entre vidas. A ênfase está no *karma* (as ações de uma pessoa durante a vida), que influenciam seu renascimento. A preparação para a morte, como alcançar a paz mental e o desespero, é fundamental para garantir uma boa transição e uma reencarnação favorável. Muitos estudiosos praticam a meditação sobre a impermanência para lidar com a ideia de morte de maneira serena e natural (Giacioia, 2005).

Trazendo essa simbolização para a cultura brasileira, percebemos que o corpo deve ser enterrado o quanto antes, sendo o enterro precedido por um velório. Neste último, o morto é disposto em um caixão, vestido com roupas cuidadosamente escolhidas, sendo seu corpo coberto por flores. Nas religiões cristãs, o envio de coroas de flores (que são colocadas próximas ao caixão) é um sinal de consideração e apreço pelo recém falecido. No caso da religião judaica, pelo contrário, a consideração consiste em não se enviarem flores. Na maioria das vezes, em algum momento, há a presença de uma autoridade religiosa (que varia conforme a crença da família do morto) que convoca os presentes a rezarem pela alma do falecido. Há, ainda, outras cerimônias que sucedem o enterro, em datas pré-estabelecidas, por exemplo, a missa de sétimo dia, na religião católica, ou a Descoberta da *Matzeiva*, na judaica (Suassuna, 2014).

No século XXI, apesar da ritualização póstuma, as pessoas, em geral, não aceitam bem o processo do luto ou não suportam a perda de um ente querido. Como citado anteriormente, se desenvolveu, nessa organização social, a cultura da negação da morte, na medida em que não se fala sobre ela — como se morrer fosse uma possibilidade quase incerta, e não uma verdade concreta. Isso afetou e afeta a maneira com que o assunto é tratado, inclusive, pelos profissionais de saúde. Segundo Tamura (2006, p. 23), “no passado, o aviso era o primeiro ato de um ritual familiar”. Entretanto, hoje o enfermo não é avisado sobre o seu adoecimento, não havendo a possibilidade de discutir sobre a visão que se tem sobre a morte, isto é, desenvolveu-se uma tendência de ocultar a verdade e, conseqüentemente, negar a morte — e suas possibilidades frente a ela — mesmo em confronto com a plena certeza do fim.

Os doentes não são avisados sobre seu processo de morrer, morrendo muitas vezes sozinhos em hospitais e, muitas vezes, sem o conhecimento de sua condição terminal (Tamura, 2006). Conforme a mesma autora, os médicos, enfermeiros e toda equipe do hospital são os “donos do domínio”, uma vez que decidem como os pacientes doentes vão morrer, privando-os de suas vontades e emoções. Essa autonomia é negada, pois médicos e familiares frequentemente tratam o paciente como incapaz de entender sua condição. No contexto capitalista atual, emoções intensas e o sofrimento são evitados, tornando a morte um tema tabu. Os hospitais são percebidos como instituições focadas na cura e na luta contra a morte, silenciando o processo de morrer.

De acordo com Kubler-Ross (1996), o paciente é tratado como um ser desprovido de direitos, uma vez que não pode falar o que pensa e o que deseja fazer. A autora fala sobre o poder de decisão que as outras pessoas têm sobre o indivíduo, o impossibilitando de decidir. Diante desse contexto, é válido lembrar que o indivíduo doente tem sentimentos e vontades. Em consonância com essas prerrogativas, Simmel (1902/1987) traz que a experiência humana está inteiramente ligada aos aspectos psicológicos e, de certo modo, as decisões mais fúteis da vida estão ligadas à experiência individual e ao significado da vida. Para o autor,

“(…) de cada ponto da superfície da experiência (…) pode-se deixar cair um fio de prumo para o interior da profundidade do psiquismo, de tal modo que todas as exterioridades mais banais da vida estão, em última análise, ligadas às decisões concernentes ao significado e estilo de vida” (Simmel, 1902/1987, p. 15)

Portanto, é indispensável reconhecer a experiência humana como um fator na constituição da existência. Desse modo, fica nítido ressaltar que a impossibilidade de escolha do indivíduo doente, conforme destacou a autora Kubler-Ross (1996), ou mesmo a forma geral como a sociedade lida com essa temática, vinculando a ideia de Simmel (1902/1987) ao destacar que as experiências externas estão ligadas ao significado e estilo de vida, trazem um processo de significação da vida atrelado, muitas vezes, à busca pela eternidade simbólica.

Na modernidade líquida de Bauman (2008), a busca pelo sentido da vida se tornou uma questão individualizada e fragmentada, com as pessoas tentando preencher essa lacuna através do consumo, da busca incessante por novidades e da autoafirmação nas redes sociais. Para Bauman, o sentido da vida na era moderna está em constante mudança, refletindo a falta de certezas, tensões e a dificuldade de encontrar um propósito que transcenda o imediatismo. Nesse cenário, a busca pelo sentido pode gerar angústia e ansiedade, pois o “ter” muitas vezes

se sobrepõe ao "ser", deixando o indivíduo em uma busca constante por significado em um mundo onde tudo é transitório.

A morte sob a perspectiva de Viktor Frankl

Ao falar sobre morte, é de grande relevância mencionar Viktor Frankl, psiquiatra austríaco e fundador da logoterapia – psicoterapia centrada no sentido. Segundo o autor, os indivíduos que se projetam para um futuro e que tenham um sentido de “para que” viver, logo, estão mais propensos a suportar as adversidades da vida (Frankl, 2021). Frankl denomina como "vontade de sentido" a inclinação inata do ser humano em buscar e encontrar um propósito para sua vida, uma tendência essencial para a realização de sua existência (Lukas, 1989).

A morte é uma condição geral, experimentada de maneira distinta por cada indivíduo, o que impacta as atitudes e comportamentos diários, podendo tanto facilitar quanto dificultar a relação das pessoas com a finitude da vida (De Moraes, 2012). É importante distinguir as experiências de "morrer" e "morte": a morte representa o término da existência material, enquanto o ato de morrer refere-se ao processo gradual de perda da vitalidade ou momentos que antecedem a morte e que, por algum motivo, é sabido que ela se aproxima. Segundo Boff (2002) e D'Assumpção (2002), morrer muitas vezes não ocorre abruptamente de fora, mas é um processo interno à vida, com a perda progressiva da força vital e/ou encerramentos de vários ciclos vividos.

Frankl (2021) destaca que a morte seria um dos pontos que poderiam dispensar o sentido da vida. Segundo o autor, a imprevisibilidade da vida imprime uma urgência ao tempo disponível, similar à situação do aluno que, ciente de que o toque da campainha interromperá seu tempo para completar a tarefa, enfrenta uma pressão constante. Assim, a finitude desperta o senso de responsabilidade e atribui um sentido à vida, uma vez que a morte torna a existência humana única e irreversível.

Conforme Angerami (2007, p. 34), “a consciência da morte caminha paralela à individualização humana, constituindo individualidades singulares, obra da pessoa”. A consciência de si e do outro leva o ser humano a realizar escolhas mais autênticas e conscientes em relação à concretude da morte.

Frankl (2021, p. 322-323) determina como vazio existencial “um sentimento de ausência de sentido ou de vazio interior”. Para Frankl, há outros lados aparentemente negativos à

existência humana, “especialmente aquela tríade trágica em que se entrelaçam a dor, a culpa e a morte” que, por sua vez, podem gerar essa falta de sentido. Entretanto, o autor, ao desenvolver a logoterapia, enfatiza que o ser humano possui uma capacidade única de encontrar sentido mesmo nas situações mais adversas, incluindo o sofrimento. Para ele, o sofrimento é uma parte duradoura da existência, e o sentido não depende de evitar ou eliminar a dor, mas sim de como reagimos a ela. Frankl observou que, mesmo em condições extremas como os campos de concentração, aqueles que conseguiam atender um propósito à sua dor demonstravam uma maior resistência emocional e espiritual.

Segundo Frankl (2021), o ser humano é caracterizado como um ser-no-mundo, cuja existência está intimamente imbricada na sua relação e confronto com o ambiente ao seu redor. Para ele, a consciência da morte, pode tanto paralisar o indivíduo quanto servir como um estímulo para vivenciar cada dia ao máximo. Essa percepção está ligada à liberdade e à responsabilidade, pois, ao reconhecer a finitude da vida, o ser humano compreende a responsabilidade de suas escolhas em vida. A morte, por sua vez, não retira o sentido intrínseco que define a vida. A certeza da morte no futuro nos impõe a necessidade de se responsabilizar pela vida.

De acordo com Corrêa e Rodrigues (2013), o ser humano, sendo finito, enfrenta ao longo da vida desafios inevitáveis, cuja experiência é marcada pela temporalidade e pela finalidade, exigindo decisões cruciais. Na perspectiva fenomenológica existencial, a relação do homem com a temporalidade é fundamental para a compreensão de sua existência. Filósofos como Martin Heidegger enfatizam que o ser humano não vive apenas no presente isolado, mas está sempre projetado no tempo, na direção ao futuro, ao mesmo tempo que carrega o peso do passado em suas experiências e memórias (Heidegger, 2006). O conceito de "ser-no-mundo" de Heidegger revela que o homem é um ser temporal, cuja existência é marcada pela finitude, o que torna a consciência da morte um elemento central. Para Heidegger (2006), o homem se encontra em uma tensão constante entre o passado, o presente e o futuro, e é essa compreensão da temporalidade que permite que ele faça escolhas autênticas. Assim, a temporalidade, na perspectiva fenomenológica existencial, não é apenas um dado cronológico, mas uma estrutura existencial que define o modo como o homem percebe e vivencia sua própria existência.

Tanto Martin Heidegger quanto Viktor Frankl tratam a morte como um elemento central na constituição da existência humana, embora partam de abordagens diferentes. Em

suas obras, ambos concordam que a consciência da morte pode ser uma força mobilizadora, levando o ser humano a viver de forma mais autêntica e significativa.

A Logoterapia, desenvolvida por Viktor Frankl, propõe que o futuro ainda não existe de fato; ele é uma potencialidade. Enquanto o passado está imutavelmente conservado, o presente é o momento em que pode-se moldar o futuro e transformar os sujeitos. Essa relação entre passado e futuro é vista como uma fronteira, onde o presente atua como um portal que liga a eternidade do passado ao nada do futuro, permitindo-nos criar significado em nossa existência (Frankl, 2021). Dessa forma, Madalene e Jefferson (2024) destacam que

É verdade, tudo é transitório – tudo e todos, seja um filho que fizemos ou o grande amor do qual esse filho nasceu ou a grande ideia -, tudo é passageiro. (...) Um pensamento pode durar sete segundos e, se for um bom pensamento, conterà verdade. Mas, até o maior dos pensamentos é tão transitório como a criança e o amor. São transitórios. Tudo é transitório. No entanto, por outro lado, tudo é eterno. Mais do que isso: torna-se eterno por si. Não precisamos fazer nada para que isso aconteça. Quando realizamos qualquer coisa, a eternidade encarregar-se-á disso. Mas teremos que assumir a responsabilidade por aquilo que escolhemos fazer, por aquilo que selecionamos para fazer parte do nosso passado, por aquilo que elegemos para entrar na eternidade (p.11).

Para Frankl (2021), a finitude confere sentido à vida humana, uma vez que o passado representa a dimensão mais estável da existência, na medida em que os valores alcançados são preservados. Nesse contexto, a transitoriedade da vida impõe ao indivíduo a responsabilidade de suas escolhas, reconhecendo a efemeridade das potencialidades que se apresentam e colocando o futuro em um lugar central no processo de encontrar sentido na vida. O autor argumenta que o ser humano é essencialmente orientado para o futuro, e essa orientação é fundamental para superar crises existenciais, traumas e até situações de extremo sofrimento. Frankl defende que, mesmo diante das adversidades, a capacidade de vislumbrar um futuro com propósito é o que permite ao indivíduo continuar existindo.

Sartre (2015) também traz o futuro como algo que não é predeterminado, mas um campo de possibilidades que o ser humano deve projetar e construir constantemente a partir de suas escolhas no presente. Ele defende que o ser humano está condenado a ser livre, o que significa que não há uma essência ou um destino fixo que determine o que seremos; em vez disso, somos obrigados a criar nosso próprio futuro.

A vida é sofrimento. E sobreviver é encontrar significado até na dor, se há, de algum modo, um propósito na vida, deve haver também um significado na dor e na morte. Mas pessoa alguma é capaz de dizer o que é este propósito. Cada um deve descobri-lo por si

mesmo, e aceitar a responsabilidade que sua resposta implica.” Se tiver êxito, continuará a crescer apesar de todas as indignidades” (Frankl, 2021, p. 5).

Victor Frankl (2021) faz, então, uma pretensa definição acerca do que é o ser humano, é o ser que sempre decide o que ele é, “é o ser que inventou as câmaras de gás; é também aquele ser que entrou nas câmaras de gás, ereto, com uma oração nos lábios”.

O luto e a Psicologia Fenomenológica-Existencial

A vivência do luto é algo extremamente íntimo e multifacetado, abarcando uma gama de sentimentos que pode ser difícil tanto para quem está em luto, quanto para o profissional que o acompanha. Nesse contexto, a psicologia fenomenológica se destaca como uma abordagem significativa, por seu foco na experiência subjetiva e na compreensão do significado que cada indivíduo atribui às suas vivências. Essa perspectiva ressalta a importância de encontrar significado nas experiências de dor, o que é essencial no processo de luto, permitindo ao terapeuta ajudar o paciente a dar sentido a sua perda e a sua trajetória emocional.

A psicologia fenomenológica oferece uma perspectiva viável na prática clínica. Ao concentrar-se na experiência subjetiva do indivíduo, essa abordagem permite que o psicólogo compreenda e acompanhe o paciente de maneira mais profunda e empática, respeitando a singularidade de suas experiências. Dessa forma, Oliveira (2019) destaca que:

A psicologia clínica é uma profissão em fluxo e construção. Embora a psicologia clínica mantenha a sua missão básica de aplicar princípios psicológicos aos problemas dos indivíduos, os métodos e o enquadramento profissional através dos quais procura cumprir esta missão perpassa mudanças (Trull e Prinstein (2005/2013) p. 25, apud Oliveira, Borba (2019).

Segundo Feijoo (2021), a clínica psicológica conforme posicionada sob uma perspectiva fenomenológico-existencial, não se fundamenta na tentativa de negar a dor ou de encontrar subterfúgios que a minimizem. Ao contrário, toda a atuação visa à validação da dor do outro, proporcionando uma compreensão profunda de sua experiência e aguardando que, a partir dessa dor, novas possibilidades possam emergir. O objetivo é articular uma comunicação essencial que confirme algo que o enlutado já reconhece em sua vivência: a dor é uma realidade da qual não se pode esquivar; de fato, quanto mais se tenta evitá-la, mais

intensa se torna. Assim, cabe ao psicólogo estabelecer uma proximidade com o enlutado, aguardando pacientemente que este expresse, em voz alta, suas reflexões sobre a dor.

Indivíduos enlutados frequentemente manifestam sua vivência por meio da expressão da falta, saudade, amputação e vulnerabilidade, conforme sinalizado por Alcântara e Silva (2020). Nesse contexto, o psicólogo cria um espaço seguro que permite que essa dor se revele em toda a sua plenitude. A terapia é um espaço onde a dor pode ser expressada e reconhecida, sem nenhum julgamento, permitindo que o indivíduo se sinta acolhido e menos solitário. Dessa forma, o psicoterapeuta vai acolher a vulnerabilidade do enlutado, possibilitando novas formas de ressignificação em meio a dor e a saudade, Yalom (2008).

O psicólogo clínico fenomenológico incentiva, durante as sessões, o paciente a descrever suas experiências e sentimentos relacionados à perda. Esse processo de verbalização permite que o enlutado entre em contato com sua dor, promovendo uma compreensão mais profunda de sua situação e de si mesmo. Entretanto, segundo Alcântara e Silva (2020), o luto é um processo inevitável, mas é possível aprender a lidar com esse sentimento que perpetua dentro de cada indivíduo.

Ao refletir sobre essas emoções, os indivíduos podem começar a encontrar formas construtivas de expressá-las, seja por meio da terapia, redes de apoio, do suporte social ou de práticas como a escrita e a arte. Com o tempo, aprender a conviver com a dor da perda pode se transformar em um caminho de ressignificação, permitindo que o enlutado não apenas honre a memória do que foi perdido, mas também encontre novas formas de viver e se relacionar com o mundo. Thebas e Coimbra (2022, p. 14) reforçam que a

Saudade é sinônimo de surpresa, porque invade a tranquilidade e traz o desassossego quando menos a esperamos. Basta um pensamento, uma cena lembrada, uma fala que atravessa o coração como flecha que não se compadece da dor e só faz lembrar a falta avassaladora. Sentir saudade é viver de novo, é dizer olá novamente, é rebrotar sementes de presença. Elaborar o luto não é esquecer, e nem poderia ser: neste caso estaríamos fazendo uma cerimônia desonrosa com a história de amor que se viveu. Enlutar-se é amar ao avesso, é viver o encontro no mais profundo desencontro e na suprema lacuna de qualquer comparecimento de quem se perdeu. É na saudade que se chora, é na saudade que se enraivece da vida, de Deus, de quem se foi, do mundo cruel. Mas é também somente nela o único ponto de reencontro com aquele que se foi. Para se reencontrar, há que arriscar sentir o caldo da onda reverberando outra vez, fazendo os sentimentos girarem em uma pirueta aparentemente interminável, por ser de lá, da beira da intensidade.

Em conclusão, a morte nos registra como alguém poderia ser tão vivo, ressaltando a importância de valorizar cada momento e cada relacionamento. Essa reflexão não apenas confronta o indivíduo com a inevitabilidade da perda, mas também o convida a celebrar as

memórias e legados deixados pelos amores já falecidos. Ao aprender a lidar com o luto, encontra-se uma oportunidade de ressignificar a dor, permitindo que a vivência de cada ser querido continue a inspirar e a moldar a vida do enlutado. Assim, a morte, longe de ser um fim, torna-se um convite à reflexão e à valorização da vida e suas relações (Thebas; Coimbra, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao explorar diversas culturas acerca da morte, constata-se que, embora o fim seja uma condição universal do ser humano, suas representações variam significativamente ao longo do tempo e do espaço, refletindo as transformações históricas e culturais da humanidade. O ser humano é um se infinito de possibilidades, assim, vai se constituindo por meio de suas experiências. A morte, ainda quando seja uma condição própria da existência do homem, é interpretada de diferentes formas em diferentes contextos sociais.

A morte, como uma certeza na existência humana, impulsiona reflexões sobre o próprio fim e a finitude alheia, conferindo novos significados à vida. Segundo Bobato (2021, p. 6), "a morte é um excelente motivo para buscar um novo olhar para a vida." Conforme citado acima, é válido fazer uma reflexão sobre a própria morte e sobre a morte do outro, uma vez que essa consciência possibilita novas formas de vida autêntica e escolhas responsáveis, priorizando os valores e a qualidade de vida do indivíduo. Nesse sentido, a morte, inevitável, é um lembrete constante de que a vida acaba. Pensar sobre a própria finitude, promove reflexões sobre a urgência do tempo, ou seja, de avaliarmos nossas prioridades enquanto vida.

Para a psicologia fenomenológica existencial, o luto é uma experiência complexa e única para cada pessoa, marcada pelo significado que a perda assume em sua existência. Nessa abordagem, o luto não é apenas um processo de adaptação a uma ausência, mas uma vivência profunda que transforma o ser e desafia o sentido da própria vida. A perspectiva fenomenológica existencial busca entender o luto como uma característica vivida em primeira pessoa, enfatizando que ele não se reduz a etapas fixas ou a uma patologia que precisa ser superada. Em vez disso, ele é um campo de descobertas e de transformações internas que afetam a relação do indivíduo com o mundo e com o tempo.

No processo de luto, há uma busca por integrar a perda, que muitas vezes envolve uma "re-significação" do vínculo e da própria vida. Nesse contexto, a psicologia fenomenológica existencial não busca eliminar o sofrimento do luto, mas sim permitir que o enlutado viva sua

dor como parte de seu processo de crescimento e compreensão de si. Assim, a escuta fenomenológica no acompanhamento psicológico se concentra em acolher o sentido pessoal da perda, respeitando as particularidades de cada pessoa e compreendendo que o luto pode ser um caminho para uma nova maneira de se relacionar com a vida. Essa abordagem vê o luto como um aspecto progressivo e transformador da condição humana, integrando o sofrimento como parte essencial da existência e permitindo que a vivência do luto seja um espaço para a construção de novos significados.

A clínica fenomenológica, possibilita um espaço seguro, revelando um caminho de sofrimento e reflexões, no qual a verbalização das emoções se torna essencial. O luto, embora seja uma condição inevitável da experiência humana, pode ser compreendido de maneira positiva, seja por meio da psicoterapia, do apoio da família, amigos e da comunidade. Com o tempo, esse processo de ressignificação permite ao enlutado não apenas honrar seu ente querido, mas também a encontrar novas possibilidades de viver e de se relacionar com o mundo. Falar de luto também é falar de saudade, de memória, de afeto. A saudade é uma experiência que envolve tanto o sofrimento quanto as recordações do que já se foi. Desse modo, o luto é um processo que revela o amor, permitindo que o sofrimento da perda seja ressignificado.

Portanto, pensar sobre a própria morte e sobre a morte do outro promove um processo de consciência e de ressignificação diante da vida. O fim da existência diz muito mais sobre a vida, sobre a história de vida do indivíduo, os amores, as experiências, as memórias, sobre os bons e os maus momentos vividos do que propriamente sobre a morte em si. Em última análise, é a consciência da finitude que pode atribuir maneiras mais intensas e significativas à vida.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, Maria Luiza Peixoto; SILVA, Pedro Augusto Souto. O luto através de perspectivas da psicologia: uma revisão literária. **VII Seminário de Produção Científica do curso de Psicologia**. Universidade Evangélica de Goiás. Anápolis (GO), p. 16, 2020.
Disponível em:
<<http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/18836/1/O%20LUTO%20ATRAV%C3%89S%20DE%20PERSPECTIVAS%20DA%20PSICOLOGIA.pdf>> Acesso em: 21 out. 2024.

ANGERAMI, Valdemar Augusto. **Psicoterapia existencial**. São Paulo: Thomson Learning Brasil, 2007.

ARANTES, Ana Claudia Quintana. **Pra toda vida vale a pena viver: Pequeno manual para envelhecer com alegria.** Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

BAUMAN, Zygmunt. **Medo líquido.** Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BECKER, Ernest. **A negação da morte.** 2 ed. Rio de Janeiro: Record, 1995.

BOBATO, Thays Rafaelly. **Percepções do binômio, paciente e familiar, acerca dos cuidados paliativos no âmbito familiar.** Dissertação (Bacharelado em Enfermagem) - Centro Universitário Guairacá - Guarapuava (PR) p. 6. 2021.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar: Ética do humano - compaixão pela terra.** 8. Ed. São Paulo. Vozes, 2002.

CAPUTO, Rodrigo Feliciano. **O homem e suas representações sobre a morte e o morrer: um percurso histórico.** Saber Acadêmico, São Paulo, n. 06, 2008.

CARNEIRO, Geisiane Rios; LIMA, Adriana Brait; OLIVEIRA, Marluce Alves Nunes. Sentido do processo de morte e morrer na visão dos estudantes de enfermagem / Sense of the death and die process in the vision of nursing students. **Brazilian Applied Science Review**, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 2204–2216, 2020. DOI: 10.34115/basrv4n4-007. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/12821>> Acesso em: 27 out. 2024.

Corrêa, Diogo Arnaldo, & Rodrigues, Cláudia Monti Duque. Finitude e sentido da vida: do torpor à tarefa. **Revista da Associação Brasileira e Análise Existencial**, v.2, n.1, p.37-46. 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/index.php/le/article/view/15915/10038>> Acesso em: 06 de set. 2024

D'ASSUMPÇÃO, Evaldo Alves. Tanatologia: ciência da vida e da morte. In: Anais do 1º. **Congresso de Tanatologia e Bioética.** V.1. Belo Horizonte: Fumarc, 2002, p.47.

DE MORAIS, Inês Motta. **A escolha do lugar onde morrer por estudantes e médicos: valores humanos e percepção de morte digna.** Dissertação de Doutorado em Bioética. Universidade do Porto – Portugal, 2012.

RODRIGUES, Tatiane Daby de Fatima Faria; SARAMAGO DE OLIVEIRA, Guilherme; ALVES DOS SANTOS, Josely. AS PESQUISAS QUALITATIVAS E QUANTITATIVAS NA EDUCAÇÃO. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 154-174, 25 dez. 2021. Disponível em: <<https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/49>> Acesso em: 23 out. 2024

FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de. ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO JUNTO A PAIS ENLUTADOS. **Psicologia em Estudo**, v. 29. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/qxhP9NhBk9wQcJPnjkgCZJq/#>> Acesso em: 07 out. 2024.

FRANKL, Viktor. Emil. **Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração.** Editora Vozes, 2023.

FRANKL, Viktor Emil. **Um sentido para a vida: Psicoterapia e Humanismo.** 11. Ed. Aparecida, SP: Ideias e Letras, 2021.

GIACOIA JÚNIOR, Oswaldo. A visão da morte ao longo do tempo. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, Brasil, v. 38, n. 1, p. 13–19, 2005. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v38i1p13-19. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/418>> Acesso em: 11 nov. 2024.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: São Francisco, 2006. (Originalmente publicado em 1927).

LUKAS, Elisabeth.. **Logoterapia: A força desafiadora dos espíritos – métodos de logoterapia**. São Paulo: Loyola, 1989.

NEGRINI, Michele. A SIGNIFICAÇÃO DA MORTE: UM OLHAR SOBRE A FINITUDE HUMANA. **Revista Sociais e Humanas**, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 29–36, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/6592>> Acesso em: 11 nov. 2024.

OLIVEIRA, BORBA. A relação entre o luto e a saúde mental: uma revisão da literatura. **Psicologia & Sociedade**, v. 31, n. 3, p. 123-133, 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000300010> . Acesso em: 1 out. 2024.

PINTO, Lidiane. A representação da morte: desde o medo dos povos primitivos até a negação na atualidade. **Revista Humanae**, v. 7, n. 1, p.6, 2014. Disponível em: <<https://revistas.esuda.edu.br/index.php/humanae/article/view/74>> Acesso em: 2 set. 2024.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**: o que os doentes têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes / Elisabeth Kübler-Ross; [Tradução Paulo Menezes]. – 7ª. Ed. – São Paulo: Martins Fontes, 1996.

SARTRE, Jean-Paul. **O ser e o nada: Ensaio de Ontologia Fenomenológica**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

SIMMEL, Georg. (1902/1987). A metrópole e a vida mental. Em O. G. Velho (Org.), **O fenômeno urbano** (pp. 11-25). Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1987.

SUASSUNA, Ariano. A sociedade diante da morte. 28. – PUC, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/34467/34467_3.PDF> Acesso em: 4 set. 2024.

TAMURA, Celia Mitie. A “Pornografia da Morte” e os Contos de Luiz Vilela. **UNICAMP**, Dissertação de mestrado 2006 - Universidade de Campinas. Disponível em: <<https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2006.385897>> Acesso em: 07 set. 2024.

VERTELO, Madalene Menezes. A transitoriedade da vida e sentido da morte a luz da logoterapia e da análise existencial frankliana. **RCALS – Revista Científica e Acadêmica da Logoterapia – SOBRAL** vol 1, n.1, Ano 2024.

THEBAS, Cláudio e COIMBRA, Alexandre Amaral . **De mãos dadas: Um palhaço e um psicólogo conversam sobre a coragem de viver o luto e as belezas que nascem da despedida**. São Paulo: Paidós, 2022.

YALOM, Irvin David. **A cura do amor**. Porto Alegre: Editora Objetiva, 2008.