



A MORTE E O LUTO NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA HUMANISTA

CECCON, Neila Jucilene

Resumo

O luto pode ser definido como um conjunto de reações, sensações e sentimentos diante de uma perda. A morte é compreendida como algo irreparável, irreversível, impositiva, o fim. Esse tema é relevante por se tratar de uma realidade que todos vão enfrentar. O presente texto tem como objetivo descrever o processo de morte e luto, analisando o tema a partir da terceira força psicológica que são as abordagens humanistas. A metodologia utilizada foi revisão de literatura. Para o existencialismo a morte é entendida como condição humana. A fenomenologia trata o luto e a morte como fenômenos próprios do humano. Os resultados obtidos a respeito da morte são de um fenômeno impositivo, e com isso deve-se valorizar a vida enquanto ela se manifesta. O luto, enquanto fenômeno existencial é marcado pelo sofrimento e perda de sentido. Ele pode, contudo, ser ressignificado e ser vivido de forma saudável.

Palavras chave: Morte; Luto; Fenomenologia;

Abstract

Mourning can be defined as a set of reactions, feelings and feelings in the face of a loss. Death is understood as something irreparable, irreversible, imposing, the end. This theme is relevant because it is a reality that everyone will face. The present text aims to describe the process of death and mourning, analyzing the theme from the third psychological force that are humanistic approaches. The methodology used was a literature review. For existentialism, death is understood as a human condition. Phenomenology treats mourning and death as phenomena proper to the human. The results obtained regarding death are of a taxing phenomenon, and with this one must value life as long as it manifests itself. Mourning, as an existential phenomenon, is marked by suffering and loss of meaning. It can, however, be redefined and lived in a healthy way.

Keywords: Death; Mourning; Phenomenology;

INTRODUÇÃO

Falar de morte e luto não é tarefa fácil. Existem muitos tabus, preconceitos e evitações com relação a esse tema. Mesmo sendo essa a maior certeza em vida que o ser humano tem, a morte e as perdas chagam a todos e são situações que trazem dores e sofrimentos. Como temática busca-se entender a morte, o luto, e como a psicologia trabalha tais questões na intervenção clínica. A problemática levantada é como a Psicologia Humanista aborda esses processos de morte e luto.

Esse estudo tem como objetivo discutir o processo de morte e luto, analisando o tema a partir da terceira força psicológica que são as abordagens humanistas. A escolha desse tema é relevante por se tratar de uma realidade humana complexa e cheia de significado. Esta pesquisa é significativa do ponto de vista social, pois traz conhecimento a todos os seres humanos que inevitavelmente passarão por esses processos. As psicologias humanistas oferecem ferramentas que ajudam a enfrentar estes processos de forma saudável. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica de materiais que tenham alguma relação com a temática abordada.

REVISÃO DE LITERATURA

A morte e o luto são fenômenos que acontecem com todos os seres humanos. Por se tratar de fenômenos universais pode-se pensar que eles seriam enfrentados com naturalidade. Quando acontecem, são, contudo, fatos traumáticos e doloridos. Para entender essas dores e esses traumas a Psicologia Humanista tem trabalhado sobre a temática. As perspectivas humanistas trabalham como o sujeito entende e vê a morte, e também como o sujeito ressignifica as perdas e segue a sua própria vida.

Conforme Tada e Kovács (2007), o luto pode apresentar-se de várias maneiras, a perda de um emprego, uma separação, seja ela do cônjuge, de um filho, dos pais, o término de um curso, a perda de um animal de estimação, o falecimento de um ente querido etc. Todas essas perdas são dolorosas, mas nenhuma se compara à morte de um ente querido, que pode ser considerada uma das experiências mais traumáticas e delicadas

para serem ressignificadas. A morte pode se apresentar de muitas maneiras, podendo ser através de acidentes, doenças, homicídios, suicídios, natural por, velhice etc. A grande diferença do luto para a morte é que o primeiro, de certa forma, pode ser “elaborado”, ressignificado.

O enlutado tem a difícil tarefa de lidar com o sofrimento e dar continuidade à sua própria vida, tentando adaptar-se à nova fase. O homem é um ser para a morte, afirmam os filósofos existencialistas e viver negando esta realidade é viver de forma inautêntica. A psicologia é uma ciência que com seus métodos e abordagens distintas, contribui para que o indivíduo possa enfrentar situações complexas como o luto.

O fenômeno do luto

Por ser um tema evitado, por tabus e paradoxos, há divergências no modo de compreender o luto. Apresentaremos alguns autores para tentar definir um conceito que mais se aproxime da temática, abordando o luto vivido pela morte de um ente querido.

O luto, de acordo com Tada e Kovács (2007), é o processo de elaboração¹ do sentimento de pesar devido à perda de uma pessoa querida, que envolve, portanto, muita tristeza. É também o período em que a pessoa está passando por esse sofrer e ao mesmo tempo tem que seguir sua vida. O luto é um processo que, apesar de difícil, deve ser vivido com intensidade. Ele não deve ser reprimido, nem negado. A pessoa que está passando por ele deve sentir, chorar, expressar-se como um “ritual de despedida”. A Gestalt-terapia diria que seria um fechamento gestáltico (fecha-se uma gestalt com sepultamento). Sentir e passar por esse sofrer faz parte do início do processo de ressignificação da perda do ente querido.

Para Oliveira e Lopes (2008), o luto pode ser definido como um conjunto de reações, sensações e sentimentos diante de uma perda. É, portanto, um fator que não pode ser desprezado e sim valorizado como parte da saúde emocional. Por fazer parte da saúde emocional não deve ser

¹O termo elaboração do luto é trazido pelas autoras Tada e Kovács (2007) e por respeito à obra será mantido. Segundo Freitas e Michel (2015) na perspectiva fenomenológica o termo elaboração é substituído pela palavra ressignificação. Usaremos este último conceito neste trabalho.

anulado. Desprezar a dor e o sofrimento seria como não investir e não se importar com a saúde emocional daquele indivíduo. As pessoas nesses momentos querem e precisam ser apoiadas, acolhidas, pois a dor compartilhada pode ser trabalhada e adquirir novos significados. Dar voz ao enlutado é uma demonstração de respeito, solidariedade com a sua dor e com seu ente querido.

Tada e Kovács (2007) relatam que é através da vivência do processo de luto e da expressão dos sentimentos que o enlutado poderá externalizar sua dor, contribuindo assim para uma melhor elaboração do mesmo. Uma boa elaboração do luto é de extrema importância na sequência da vida dessa pessoa. O luto não elaborado traz o risco da pessoa ou família ficarem “travadas” e presas nesse processo, e assim arrastando-se anos esperando um milagre, ou a volta da pessoa como num passe de mágica. A frustração de expectativas e a má elaboração do luto podem gerar doenças, comportamentos antissociais, criminalidade, revolta, suicídio, etc.

Freitas (2000) faz distinção entre o luto “normal” e o “patológico”. No primeiro o impacto da perda pode ser amenizado em um curto espaço de tempo, a partir da formação de novos vínculos, de investimentos em novas atividades e de aceitação do apoio social. No luto “patológico” a ligação afetiva permanece intensamente voltada para uma pessoa que não poderá responder e garantir a manutenção saudável deste vínculo. Nestes casos, a pessoa pode apresentar reações de negação, incerteza, distorção e permanência nas lembranças do passado, refletindo em desequilíbrio pessoal e adoecimento. Sendo assim, entende-se que, para cada indivíduo o luto vai se desenvolver em uma dinâmica psíquica particular.

Assim como Kübler-Ross (2008) aborda as atitudes diante da morte e o morrer, Bowlby(2004) relata as fases do enlutamento. De acordo com Bowlby (2004), o luto ou perda é um trauma para crianças e adultos. Ele é colocado como uma experiência angustiante e desorganizadora. O autor cita como primeira fase do enlutamento o entorpecimento ou choque, quando a morte chega como uma surpresa, um forte impacto. Diante do fato surge o choque, a descrença e a negação que, podem durar dias ou até semanas. A segunda

fase é marcada pelo anseio e protesto. Ela é tida como a fase de emoções fortes, caracterizadas por raiva, busca pelo morto, inquietação. Os sentimentos são confusos, embora predomine o sentimento de tristeza e perda.

Bowlby (2004) segue relatando as fases do enlutamento sendo, a terceira a desorganização e desespero. O enlutado deixa de procurar pela pessoa perdida e reconhece a imputabilidade da perda. Sente-se desmotivado, apático e depressivo. Na quarta e última fase do luto está a reorganização. Nesta fase há uma redefinição de papéis e desenvolvimento de novas habilidades, levando o enlutado para além da sobrevivência emocional. É importante esclarecer que essas fases não acontecem de forma sequencial e estática, nem todos passam necessariamente por todas elas.

De acordo com Freitas (2013), o luto que se vive pela morte de um ente querido é uma experiência dura e profunda de perda e ainda uma evocação da própria condição de ser mortal. Nesses momentos a pessoa levanta a reflexão de que algo também acontecerá com ela. A dor da perda é uma expressão do sofrer, pois significa o desaparecimento daquela pessoa, de uma história em comum, uma história de vida que se tinha com aquela pessoa. Junto com a notícia da morte vem um processo de desorganização e esvaziamento do sentido das coisas.

Falar de luto e passar pelo luto é lembrar-se da sua própria mortalidade. É vislumbrar que poderia ser a própria pessoa a vítima. Talvez essa seja a resposta para tantos tabus e resistências ao tema luto e morte. Freitas (2013) explica: “O luto vivido em decorrência da morte de um ente querido não é somente uma experiência dura e profunda de perda, mas também a evocação de nossa condição mortal, assim como da inevitabilidade e irreversibilidade da morte” (p.98).

O homem encontra dificuldade em falar sobre morte devido às reflexões e sentimentos que o tema traz quando abordado.

Falar sobre a morte implica lidar com sentimentos de tristeza, pela constatação da nossa finitude e do medo do desconhecido [...]. Os medos aqui relatados relacionam-se ao medo da própria extinção e da interrupção de sonhos para o futuro, podendo gerar na pessoa,

sentimentos de impotência por não se poder evitar a morte [...] (TADA; KOVÁCS, 2007, p. 125).

A morte e seu significado

A morte, como já foi citada, pode dar-se de várias maneiras: homicídio, suicídio, morte por doença terminal, acidente, velhice etc. Há também as mortes por frustrações e decepções, quando o indivíduo deixa para trás experiências que geram sofrimento, como algo que morreu e está enterrado, e assim começa novamente se colocando de outra maneira diante da vida. Essas mortes metafóricas são importantes, mas nesse momento elas não serão o foco da análise.

Em busca de conceituar-se a morte, a maioria dos autores pesquisados converge na definição do tema. Nessa busca encontram-se muitas definições e a maioria delas descreve a morte como finitude, término de algo, término da vida. Roazziet.al., (2010) definem a morte em uma perspectiva secular-biológica. É a morte concebida como um ponto terminal, quando a máquina corporal para de trabalhar.

Para Freitas *et. al.*, (2015), a morte é colocada como algo irreparável, irreversível, impositivo e imutável. É um estado em que não se consegue mudar, nem reverter, ela chegará independente da escolha ou da vontade do ser humano. O luto e a morte estão sempre ligados à mudança que ocorre para quem vivencia isso. Para quem morreu acabou irreversivelmente e para quem ficou resta o luto, a dor, a falta e a interrupção de uma história comum.

A morte é um fenômeno universal, ponto terminal e inevitável, porém não é assim que os indivíduos a encaram. Segundo Kovács (2011), o homem ao longo do tempo vem tentando e desafiando a morte. Vencer a morte e alcançar a imortalidade sempre foi o anseio da humanidade. Todos os seres vivos nascem e morrem. O que diferencia o homem dos demais seres vivos, contudo, é a consciência de sua finitude, consciência de ser mortal.

Para Carvalho (2011), em nossa cultura o homem tende a afastar-se de temas que lhe causem angústia. Dentre esses a morte é um deles. Tudo que diz respeito à morte, tende a ser evitado e é algo muito desconfortável de ser visto pensado e falado. Essa ideia converge com as que já foram citadas

com relação à morte e ao luto. As pessoas evitam falar do tema para não trazerem à consciência as suas impotências, fracassos e a própria finitude.

Kübler-Ross (2008) esclarece que nosso inconsciente tem dificuldade para aceitar que nossa vida na terra vai terminar algum dia. Os avanços científicos e tecnológicos verificados principalmente no campo da medicina ampliam a possibilidade de cura de doenças e enfermidades. A tecnologia pode também “esconder” a morte real mantendo a sobrevivência de pacientes em estado vegetativo.

Ao longo da história a morte foi vista como um fato pavoroso e assustador. Em outras culturas ela foi encarada com mais naturalidade, não como algo a ser evitado, ou exaltado, mas simplesmente aceito.

[...]. Segundo Ariès (1975/2003), a morte passa nesse momento, de “domada” – isto é, natural, esperada, publicamente preparada, e com cerimônias elaboradas pelo próprio morto – para uma morte “selvagem”, cada vez mais interdita e privatizada, proibida e cercada de tabus, que atinge seu ápice com a hospitalização. O moribundo antes não era escondido, as famílias e as comunidades se reuniam em volta dele para aguardar a morte, ouviam suas histórias e seus desejos[...] (FREITAS, 2010, p. 53).

Para Kübler-Ross (2008), o que vem mudando com o passar do tempo é a forma de conviver e lidar com a morte e o morrer. Há uma grande dificuldade de encarar a morte como parte da vida, como algo que dá sentido à vida, ou seja, as pessoas buscam chegar em lugares durante a vida e fazer coisas antes de morrer.

Kübler-Ross (2008), foi convidada por estudantes para participar de um projeto de pesquisa do Seminário Teológico de Chicago. Por meio de discussões a respeito das crises humanas escolheram a morte como tema de estudo, por ser ela a experiência mais complexa e desafiadora. Foram levantados dados sobre esse tema por meio de entrevistas com pacientes em fase terminal. Durante a realização do estudo surgiram muitas questões e ela observou nos relatos que apareciam algumas situações comuns aos pacientes, sendo elencados pela autora como os cinco estágios ou atitudes diante da morte e do morrer. O primeiro estágio é marcado pela negação e o isolamento, onde o paciente nega aquele diagnóstico e isola-se como forma de evitar as

comunicações que poderiam acabar com sua negação. O segundo estágio é a raiva, quando não é mais possível manter a negação do diagnóstico. Diante da nova realidade o paciente pergunta indignado: “Por que isto foi acontecer comigo”?

A autora segue relatando os estágios e o terceiro é a barganha. Após a revolta com Deus e com as pessoas, a nova tentativa é barganhar ou tentar adiar o inevitável. Na maioria das vezes as barganhas são feitas com Deus. O quarto estágio é a depressão. Nesse estágio já não se pode mais negar, e a revolta e a raiva cederão lugar a um sentimento de grandes perdas. A depressão é um instrumento na preparação da perda eminente para facilitar o estado de aceitação. O quinto e último estágio segundo Kübler-Ross (2008) é a aceitação. Ele pode ser visto como uma fuga de sentimentos. Seria como se a luta tivesse cessado e fosse chegando o momento de repouso, preparação para o descanso final. Esses estágios têm uma duração variável, podendo um substituir o outro ou encontrar-se. O único fator que acompanha na maioria das vezes todos os estágios é a esperança de encontrar alguma cura ou produto para estancar a morte em curso.

A morte é um paradoxo e o ser humano sempre está esperando algo para viver e acaba não se dando conta que a vida está passando e que a morte faz parte do desenvolvimento. Esse desenvolvimento pode acontecer por completo ou ser interrompido na infância, adolescência, etc.

Como um dos momentos do ciclo de vida, a morte é compreendida como o último estágio de desenvolvimento, estando de forma especial atrelada à sua fase anterior, que é a velhice. Apesar de sabermos que todos morrerão, espera-se na nossa cultura que os que venham a morrer sejam aqueles que já viveram suas vidas, “cumpriram seus destinos”, ou seja, quando se chega à terceira idade (Kovács, 1992 a) (FREITAS, 2010, p. 60).

Luto e morte nas perspectivas humanistas

Para dar início às perspectivas humanistas faz-se necessário fazer uma introdução ao tema da Psicologia Humanista. Segundo Campos (2006), a década de 60 foi marcada por muitas divergências, revoltas políticas e estudantis. Essa década foi resumida em seus aspectos gerais, pela célebre

tríade: sexo, drogas e *rock'n'roll*. Em meio a tanta transformação da sociedade, o momento reivindicava condições para experimentações de novas formas de vida. Na psicologia sentia-se a necessidade de uma abordagem que acreditasse na potencialidade humana, menos mecanicista, materialista, controladora. Neste contexto surge o projeto da Psicologia Humanista em que a prioridade é o problema do homem, suas potencialidades, preconizando o renascimento do humanismo em psicologia.

Em reação a dois outros projetos já estabelecidos no campo psi - behaviorismo e psicanálise, foi apresentado esse novo projeto como uma terceira alternativa para o estudo e a prática em psicologia [...]. O projeto da psicologia humanista veio a destacar-se, principalmente, por ser uma proposta que, afastando-se do tradicional enfoque clínico de privilegiar o estudo das psicopatologias, passou a enfatizar também a saúde, o bem-estar e o potencial humano de crescimento e de auto realização (CAMPOS, 2006, p. 254).

Entre os maiores promotores da Psicologia Humanista destacam-se nomes como Rollo May, Abraham Maslow e Carl Rogers que desenvolveu a Abordagem Centrada na Pessoa em sua obra clássica *Tornar-se pessoa* (1961). O movimento humanista na psicologia também foi implementado por Fritz e Laura Perls e Paul Goodman com o surgimento da Gestalt-terapia (HOLANDA, 2014). Abordagens psicológicas surgidas na Europa como o Psicodrama de J. Moreno (1889-1974) e a Logoterapia de Viktor Frankl (1905-1997) fazem parte do campo da Psicologia Humanista.

A Psicologia Humanista tem forte influência da filosofia existencialista e da fenomenologia. Uma das abordagens de destaque é a Gestalt-terapia. Busca-se na sequência fazer a relação entre o tema do luto e morte com o Existencialismo, a Fenomenologia e a Gestalt-terapia.

A perspectiva existencial

O existencialismo segundo Abbagnano (1962) busca dar sentido ao existir. A filosofia existencialista defende que a existência vem antes da essência e que esta é construída a partir das escolhas que o homem. Para Abbagnano (2007) “existir significa relacionar-se com o mundo, ou seja, com as

coisas e com os outros homens, e como se trata de relações não necessárias[...] só podem ser analisadas em termos de possibilidades” (p. 402).

No existencialismo o homem é visto como “ser finito, lançado no mundo e continuamente dilacerado por situações problemáticas ou absurdas” (Reale e Antiseri, 2006, p. 216). Os autores também destacam três elementos característicos do pensamento existencialista: 1) a centralidade da existência do ser finito que é o homem; 2) a transcendência do ser com o qual a existência se relaciona; 3) a possibilidade como modo de ser constitutivo da existência.

Para Silva (2007), no existencialismo o ser humano é visto como aquilo que consegue construir de fato, uma contínua relação da pessoa com ela mesma. Na medida em que o ser humano ganharia liberdade, aumenta também a sua responsabilidade. Segundo a mesma autora a Psicologia Existencial preocupa-se em compreender não só a doença e o problema, mas também o lado criativo, positivo e saudável do ser humano.

Abbagnano (1962) ressalta que a existência é relação e o existir coloca o homem perante a escolha entre o tempo e a eternidade. Ter a consciência da existência é também saber da limitação do tempo e da eternidade. No existencialismo filosófico o homem aceita a sua própria finitude como efeito do tempo, e que a finitude não deve ser ignorada nem renegada, mas sim reconhecida e aceita. O que caracteriza a existência humana é a morte e ela está sempre presente com todas as possibilidades humanas, determinando toda a natureza e toda a existência.

Entre os pensadores existencialista de maior destaque estão Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger, Merleau-Ponty, Albert Camus, Karl Jaspers e Gabriel Marcel (REALE e ANTISERI, 2006). Sartre, que viveu entre 1905 e 1980, tem muita influência no desenvolvimento da Psicologia Humanista. Ele comunicou o seu pensamento em obras como *A náusea* (1938), *O existencialismo é um humanismo* (1946) e *O ser e o nada* (1943). Para Sartre a liberdade e a responsabilidade são características humanas centrais. Para o pensador francês “o homem está condenado a ser livre”. Condenado porque não se criou

a si próprio; e, no entanto, livre porque, uma vez lançado ao mundo, é responsável por tudo quanto fizer (1973, p. 15).

A perspectiva fenomenológica

A fenomenologia também vem para dar sentido à existência e às experiências vivenciadas pela pessoa. Segundo Boris (1992) *apud* Moreira (2009), a fenomenologia proporciona a metodologia básica de todas as abordagens existenciais, com raízes filosóficas e metodológicas. A Fenomenologia, de acordo com Silva (2007), foi o método encontrado para melhor entender as experiências e suas significações. A experiência humana é realmente compreendida quando descrita pelo sujeito que a vivenciou. O método fenomenológico não prioriza o sujeito ou o objeto no ato de conhecer, mas valoriza a relação que se estabelece entre o sujeito e o objeto que é conhecido.

Para Freitas e Michel (2014), a abertura do método fenomenológico está fundamentada na descrição dos fenômenos tais como eles são vivenciados. Através da redução fenomenológica, coloca-se em suspensão os juízos e crenças para deixar que a experiência vivenciada pelo paciente apareça em sua totalidade.

Para se conhecer um fenômeno é necessário retornar às mesmas coisas, ou seja, deixar que a pessoa compreenda o sentido e o significado da experiência que está vivenciado (HOLANDA, 2014). A análise fenomenológica foca em um retorno às vivências, que se dão no entrelaçamento entre homem e mundo.

A fenomenologia trata o luto e a morte como fenômenos próprios do humano, e preocupa-se em evidenciar as experiências no mundo, de forma específica e única (FREITAS e MICHEL, 2015). Os autores destacam ainda que literaturas fenomenológicas não veem o luto como algo superável, como um evento passageiro. O enlutado, segundo estudos acima mencionados, não quer que sua dor seja vista como algo sem muita importância, que logo vai passar, mas deseja que sua dor e a memória de seu ente querido seja respeitada. No processo de luto ocorre uma perda de sentido no mundo. Há um

movimento de desorganização, de esvaziamento e o mundo que tinha um nome diante desse outro perde sua potencialidade.

Freitas *et.al.*, (2015), esclarecem que a metodologia fenomenológica diverge dos conceitos de resolução ou conclusão do luto e trazem o termo ressignificação, que fala de novos modos e possibilidades de existir no mundo sem aquele ente querido que partiu. Os autores propõem a compreensão do luto como condição e não processo, como um novo modo de relacionar-se com o ausente e com sua falta. O luto como processo é entendido como algo possível de ser aceito, esquecido, negado, ou deixado para traz. Para uma mãe aceitar ou superar a morte de seu filho seria como romper o vínculo que a une com o filho e negá-lo. Não é isso que a fenomenologia pretende fazer.

Luto e morte na perspectiva da Gestalt-terapia

De acordo com Andrade (2007), *Gestalt* significa forma, figura, todo ou totalidade. Trata-se da configuração de algo que toma forma ao se completar. A Gestalt-terapia (GT), nomeada a partir de agora com a sigla GT, é caracterizada como fenomenológica e seu objetivo e metodologia são a busca da *awareness* (palavra inglesa traduzida como conscientização ou dar-se conta de algo). A GT tem bases no existencialismo, na Psicologia da *Gestalt*, no Holismo, na Teoria de Campo e na Fenomenologia (HOLANDA, 2014).

Para Andrade (2007) a GT é uma abordagem pautada pela filosofia fenomenológico-existencial. Nessa abordagem dá-se ênfase na relação dialógica e no contato entre o organismo e o meio. Através do diálogo autêntico a pessoa entra em contato com as suas experiências e consegue fechar *Gestalten* que estão abertas. O homem é visto pela GT como uma totalidade que interage com o meio de forma saudável ou patológica.

Fritz Perls, sua esposa Laura Perls e alguns companheiros fundaram a nova abordagem nos Estados Unidos na década de 1950 (ANDRADE, 2007). Na GT os conceitos de maior destaque são: contato e ciclo de contato; *awareness*, mudança paradoxal, auto regulação, figura-fundo, ajustamento criativo, aqui-agora, diálogo, etc.

A GT segundo Andrade (2007), tem o objetivo de tornar os clientes conscientes do que estão vivenciando e experimentando. Entrar em contato e presentificar a experiência vivida é central para aceitar-se e vislumbrar novas possibilidades de ação. No processo terapêutico utilizam distintos recursos como a fala, explorar as emoções, as sensações do corpo, a relação dialógica, etc... Ao entrar em contato com sua experiência de modo físico, cognitivo e corporal o paciente busca o sentido e o significado das mesmas.

Para Ferreira *et.al.*, (2008), a forma Gestáltica de trabalho fundamenta-se na crença de que o homem é um ser em relação, presente no mundo, repleto de possibilidades, capaz de realizar suas escolhas e assumi-las. Com esses pressupostos a GT consegue atender às demandas de luto satisfatoriamente, visto que o que impera é uma relação dialógica entre cliente/terapeuta. Ouvindo respeitosamente o relato do enlutado, acolhendo sua dor, permite-se que a pessoa se expresse. O processo terapêutico com base Gestáltica é utilizado como um suporte ao enlutado, que colabora para que o indivíduo possa ressignificar suas experiências e vivenciar o luto de forma saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho oportunizou uma ampla pesquisa e, através dela, foi possível identificar conceitos de morte, luto e algumas colocações referentes às perspectivas humanistas. O que se conclui referente aos tabus e paradoxos sobre a morte e o luto é que as evitações que os seres humanos frequentemente fazem são no intuito de afastar de si a consciência da sua própria finitude. Quando morre alguém conhecido ou fica-se sabendo sobre o luto e a morte, a primeira reflexão que surge é que a morte é uma realidade universal. A morte do outro fala da da morte de si mesmo e permite fazer uma aproximação com o fenômeno da terminalidade.

Durante a pesquisa fica claro que a morte, apesar de ser algo natural e universal, surge como algo imposto, inevitável e irreversível (FREITAS *et.al.*,2015). A melhor forma de encarar a morte não é fugindo do tema. A melhor forma de enfrentar é saber que ela existe e faz parte da condição

humana. Valorizar a vida, com suas contradições e limites, sem negar a morte como finitude e horizonte último da existência, pode ser uma forma autêntica de ser no mundo.

Quanto ao luto, observou-se que além dele trazer a consciência da nossa própria finitude, ele traz o sentimento de desorganização, de falta de sentido no mundo. Além da falta física da pessoa querida, tem a falta da relação que se tinha com essa pessoa. Isto é vivido mais intensamente em datas comemorativas como aniversário, natal, etc. A falta dessa pessoa será sempre lembrada, por isso não se entende o luto como algo que pode ser superado, como algo que ficou para trás. Deixar algo para trás é tentar esquecer sentimentos e lembranças. A perda de um ente querido jamais será vista pela família como algo passageiro e um fato do passado.

Na GT entende-se que o luto deve ser tratado com respeito, acolhendo a dor, a história e o sofrimento daquela pessoa. A experiência é vivenciada no aqui-agora, em sua totalidade, colaborando para que esse indivíduo possa ressignificar suas vivências e resgatar o cuidado conseguem mesmo (FERREIRA, *et.al.*, 2008). O existencialismo trata a morte como parte constitutiva do existir humano. Reconhecer e aceitar a finitude pode fazer dela uma experiência menos dolorosa e traumática (ABBAGNANO, 1962).

A fenomenologia foca na experiência humana e nos fenômenos que vivenciamos. O luto é uma das experiências humanas mais fortes e marcantes. Para acessar essas experiências é necessário retornar a elas. Para Freitas *et.al.*, (2015), a fenomenologia utiliza o termo ressignificar quando trata do fenômeno do luto. Fala de novos modos e possibilidades de existir no mundo sem aquele ente querido, um novo modo de relacionar-se com ele e com sua ausência. Negar o luto ou buscar esquecê-lo são formas não saudáveis de lidar com o tema. Ressignificar o luto é encontrar uma nova forma de conciliar a relação que se tinha com a que se tem agora e, nessa conciliação, encontrar um modo de continuar a sua própria vida.

Referências

ABBAGNANO, N. **Introdução ao existencialismo**. Preâmbulo e tradução de João Lopes Alves. Lisboa: Editorial Minotauro, 1962.

_____. **Dicionário de Filosofia**. 5 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

ANDRADE, C. C. **A vivência do cliente no processo psicoterapêutico: um estudo fenomenológico na Gestal-terapia**. Mestrado em Psicologia-UCG, 2007. Disponível em: <<http://tede.biblioteca.ucg.br/tdearquivos1>>. Acesso em: 05 nov. 2016.

BOWLBY, J. **Apego e perda: tristeza e depressão**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

CARVALHO, V. A. **A vida que há na morte**. In: FRANCO, M. H. P.; *et. al.* **Vida e Morte: Laços da Existência**. 2. Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011. p. 35-73.

CAMPOS, R. F. **Ética Contemporânea: os anos 60 e o projeto de psicologia humanista**. **Epistemo-somática**, Belo Horizonte, v. 3, n. 2, p. 242-262, dez. 2006. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>>. Acesso em: 27 abr. 2017.

DE OLIVEIRA, J. B. A; DA COSTA LOPES, R. G. **O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho**. *Psicologia em Estudo*, v. 13, n. 2, p. 217-221, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n2/a03v13n2>>. Acesso em: 05 nov. 2016.

DA SILVA, C. S. **Contribuições da Psicologia Existencial no Enfrentamento das Perdas e da Morte**. z2007. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Cristiane%20Soletto%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 07 mar. 2017.

FREITAS, N. K. **Luto materno e psicoterapia breve (Coleção nova busca em psicoterapia, vol. 60)**. São Paulo, SP: Summus. 2000.

FREITAS, J. L. **Experiência de adoecimento e morte: diálogo entre a pesquisa e a Gestalt-terapia.** 1ª ed. 2009, 1ª reimpr. Curitiba: Juruá, 2010.

_____. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 19, n. 1, p.97-105, jul. 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>>. Acesso em: 07 mar. 2017.

FREITAS, J. L.; MICHEL, L. H. F. A maior dor do mundo: o luto materno em uma perspectiva fenomenológica. **Psicologia em Estudo**, v. 19, n. 2, p. 273-283, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Joanneliese_Freitas/publication/287068822_The_biggest_pain_in_the_world_The_mother's_mourning_from_a_phenomenological_perspective/links/573f7deb08aea45ee844ff82.pdf. Acesso em: 20 nov. 2016.

_____. **A vivência do luto materno: um olhar fenomenológico-existencial.** *In*: FREITAS, J. L.; CREMASCO, M. V. F. **Mães em Luto: A Dor e suas Repercussões Existenciais e Psicanalítica.** Curitiba: Juruá, 2015. p. 25-43.

FREITAS, J. L.; MICHEL, L. H. F.; ZOMKOWSKI, T. L. **Eu sem tu: uma leitura existencial do luto em psicologia.** *In*: FREITAS, J. L.; CREMASCO, M. V. F. **Mães em Luto: A Dor e suas Repercussões Existenciais e Psicanalítica.** Curitiba: Juruá, 2015. p. 15-24.

FERREIRA, L. C; LEAO, N. C; ANDRADE, C. C. Viuvez e luto sob a luz da Gestalt-terapia: experiências de perdas e ganhos. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 153-160, dez. 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>>. Acesso em: 07 mar. 2017.

HOLANDA, A. F. **Fenomenologia e humanismo:** reflexões necessárias. Curitiba: Juruá, 2014.

KOVÁCS, M. J. **A morte em vida.** *In*: FRANCO, M. H. P.; *et.al.* **Vida e Morte: Laços da Existência.** 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011. p. 11-31.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer.** Tradução de Paulo Menezes. 9. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2008.

MOREIRA, V. A Gestalt-terapia e a Abordagem Centrada na Pessoa são enfoques fenomenológicos? **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 15, n. 1, p. 3-12, jun. 2009. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/>>. Acesso em: 01 maio 2017.

REALE, G.; ANTISERI, D. **História da Filosofia v. 6:** de Nietzsche a Escola de Frankfurt. Tradução Ivo Storniolo. São Paulo: Paulus, 2006. (Coleção História da Filosofia v. 6).

ROAZZI, M. M; DIAS, M. G. B. B; ROAZZI, A. Mais ou menos morto: explorações sobre a formação do conceito de morte em crianças. **Psicol. Reflex. Crit.** Porto Alegre, v. 23, n. 3, p. 485-495, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/>>. Acesso em: 07 mar. 2017.

SARTRE, J. P. **O existencialismo é um humanismo.** Tradução: Vergílio Ferreira. São Paulo: Abril S.A., 1973.

TADA, I. N. C; KOVACS, M. J. Conversando sobre a morte e o morrer na área da deficiência. **Psicol. Cienc. Prof.**, Brasília. 27, n. 1, p. 120-131, mar. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>>. Acesso em: 07 mar. 2017.