

CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS E QUESTÕES CONTEMPORÂNEAS - 02



*Imagem gerada por inteligência artificial usando o DALL-E através do ChatGPT da OpenAI

O CARÁTER SINGULAR DA VIVÊNCIA DO LUTO E A CLÍNICA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

Mariana Laginestra de Araujo Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3551-7550>.

E-mail: mari.laginestra@gmail.com.

Allan Felipe Santos de Freitas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2456-0470>.

E-mail: allanfeliipe.psi@gmail.com.

Resumo: A presente revisão narrativa objetivou discutir o caráter singular da vivência do Luto sob a ótica da fenomenologia-existencial. Para tal, traçou a evolução conceitual do Luto e a relação social com a morte ao longo da história. Além disso, apresentou os diferentes tipos de enlutamento e os impactos dessa experiência no mundo presumido de cada indivíduo. Por fim, apresentou a fenomenologia-existencial como importante vertente da psicologia no cuidado de pessoas enlutadas. Espera-se, com este estudo, ampliar o conhecimento sobre a temática apresentada, possibilitando um fazer clínico fundamentado na integralidade e singularidade do sujeito.

Palavras-Chave: Perda. Luto. Singularidade. Psicologia fenomenológica. Existencialismo.

THE SINGULAR CHARACTER OF THE EXPERIENCE OF BEREAVEMENT AND THE PHENOMENOLOGICAL-EXISTENTIAL CLINIC

Abstract: This narrative review aimed was to discuss the unique character of the experience of bereavement from the perspective of existential phenomenology. To this end, outlined the conceptual evolution of bereavement and the social relationship with death throughout history. In addition, it presented the different types of bereavement and the impacts of this experience on the presumed world of each individual. Finally, it presented existential phenomenology as an important approach within psychology in the care of bereaved people. It is expected that this study will broaden knowledge on the subject, enabling clinical practice based on the wholeness of the individual.

Keywords: Loss. Mourning. Singularity. Phenomenological psychology. Existentialism.

POLEM!CA

LABORE



Polêmica - Revista Eletrônica da Uerj - Rua São Francisco Xavier, 524, 1º andar
bloco D, sl.1001 • Tels.: +55 21 2334-4088 / 4087 • <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/index>
<http://www.labore.uerj.br> • polemicauerj@gmail.com

Introdução

Entre teorias de grande alcance e aceitação nas vertentes da psicologia e do senso comum, o Luto é compreendido como tristeza ou profundo pesar diante do falecimento de outra pessoa. Tal visão é, contudo, influenciada por aspectos generalizantes, entendidos como construções socioculturais que buscam normatizar a vivência do luto, estabelecendo padrões de comportamento e expectativas sobre como o enlutado deve reagir à perda.

Philippe Ariès (2012), importante historiador medievalista, destaca que a concepção de Luto e seus modos de experimentação não ocorrem de modo estático. Ao contrário, transformam-se progressivamente ao longo da história. Dessa forma, o contexto social e seus determinantes, tal como a religião, a política e a cultura, se apresentam como fatores fundamentais na compreensão sobre a morte e o Luto (Soledade; Souza, 2025).

Na contramão da psicanálise e do behaviorismo, a psicologia fenomenológico-existencial surge como uma nova possibilidade diante das teorias predominantes da época, propondo um novo olhar sobre o homem e seu modo de existir. Argumenta-se, assim como Feijoo (2022) e Freitas (2018), que essa abordagem se apresenta coerente para a discussão sobre o Luto, bem como no cuidado de pacientes enlutados, uma vez que propõe um olhar despatologizante sobre o paciente, pautado na singularidade, na autorresponsabilização e no caráter mutável da existência humana.

No contexto pandêmico e pós-pandêmico, em decorrência da COVID-19¹, o mundo, de modo geral, acompanhou o crescimento do número de enlutados, em virtude das, ao menos, 14,9 milhões de mortes diretas ou indiretas pela COVID-19 (OMS, 2022). Desta forma, nota-se que, no percurso da história, a temática do Luto se apresenta de modo mais proeminente em períodos de guerras, surtos e pandemias.

Além dos impactos evidentes da recente pandemia da COVID-19, outro importante aspecto que merece destaque é o ideal de felicidade e hedonismo presente na atualidade (Luna, 2023). A era das tecnologias digitais da informação e comunicação (TDIC), por intermédio das mídias sociais, tem sido regida pela negação da tristeza e do sofrimento (Freitas, 2018),

¹ Em fevereiro de 2020, a síndrome respiratória aguda grave (SRAG) foi nomeada pela OMS como COVID-19, sendo caracterizada em março de 2020 como uma pandemia. O novo Coronavírus é o agente infeccioso responsável pela pandemia COVID-19. Esta doença pode apresentar sintomas de gripe, como dor no corpo, febre e irritação da garganta, até a forma mais grave, caracterizada por insuficiência respiratória aguda, que pode resultar na morte (Holanda, 2020, p. 360).

promovendo, assim, o distanciamento das emoções. Tal mentalidade, por sua vez, afeta diretamente aquele que vivencia o enlutamento e sua rede de apoio.

Ainda que o tema do Luto seja parte da história, nota-se que, embora existam alguns estudos sobre o enlutamento nessa perspectiva, essa é uma abordagem recente que requer outras análises, sobretudo no contexto brasileiro (Freitas, 2013).

Diante disso, este artigo tem como objetivo discutir o caráter singular da vivência do Luto sob a ótica da psicologia fenomenológico-existencial. Para alcançar esse objetivo julgou-se necessário a realização de uma revisão narrativa que consiste em uma revisão qualitativa, que fornece sínteses narrativas e compreensivas de obras já publicadas considerando a interpretação e a análise crítica do autor (Ribeiro, 2014, p. 677).

O desenvolvimento do presente trabalho perpassa a evolução conceitual do Luto e as transformações sociais no trato com a morte. Discorre sobre diferentes tipos de Luto, abarcando os atravessamentos de tal vivência e seus impactos sobre o mundo presumido do indivíduo. Por fim, apresenta a relevância da clínica fenomenológico-existencial no cuidado de pessoas enlutadas.

Com vistas ao objetivo proposto foram utilizados livros e artigos científicos publicados em língua portuguesa, consultados em Bibliotecas Virtuais, tais como BibliON (Biblioteca Digital Gratuita de São Paulo), Scientific Electronic Library Online (ScieELO), Google Acadêmico e Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC). Neste levantamento bibliográfico, que contemplou publicações no período de 1996 a 2024, foram usados os descritores: Luto, morte, perda, psicologia existencial, psicologia fenomenológica, psicoterapia. Outros termos, tais como vínculo afetivo, era digital, angústia, depressão, Heidegger, Kierkegaard e Martin Buber foram incorporados às discussões por estarem diretamente associados à temática em questão.

Espera-se, com esta revisão narrativa, não esgotar o tema do Luto sob a perspectiva da psicologia fenomenológico-existencial, mas apresentar um estudo que favoreça a ampliação do conhecimento sobre a vivência do Luto, seus atravessamentos e particularidades, de modo que profissionais da área da saúde, sobretudo da psicologia, possam desenvolver uma atuação clínica fundamentada na integralidade e singularidade do sujeito.

A experiência do Luto

O objeto do nosso amor ou da nossa enlutada tristeza perdeu-se objetivamente, no tempo empírico, mas ficou a salvo subjetivamente, no tempo interior (Frankl, 2003, p. 152)

Concepções sobre o luto no fio discursivo da história

A visão sobre o Luto e a compreensão de como este deve ser vivido e expressado transformou-se lentamente ao longo da história à medida em que a relação da sociedade com a morte também se transformava. Além de ser um fenômeno biológico, a morte é “um fenômeno social, alvo de representações, de vivências e práticas circunstanciadas. O morrer é um fenômeno universal. Mas a maneira de conceber a morte é socialmente instituída” (Rodrigues; Rabot; Mendes, 2020, p. 247).

No início da Idade Média, por exemplo, o doente se recolhia aos seus aposentos, cercado por familiares e amigos, e ali, no seio familiar, esperava a morte chegar. Para o historiador francês, Ariès (2012), a construção social da época favorecia a familiaridade com a morte de modo que a vivência da perda e do Luto não carregavam um caráter dramático ou longas expressões de emoção. Tal familiaridade se evidenciava nos pátios das igrejas, onde o mesmo local utilizado como palco para as festividades também se destinava aos sepultamentos. Contudo, essa proximidade com o Luto e a morte, que permitia que mortos e vivos partilhassem os mesmos espaços, foi tomando novos formatos.

Na Idade Moderna, os cemitérios substituem os pátios religiosos. Neste cenário, a familiaridade e a normalidade da perda são substituídas pela concepção de ruptura. A morte passa a ser concebida, não mais como algo natural, mas como uma “transgressão que roubava o homem de seu cotidiano e de sua família” (Ariès, 2012, p. 67). Desta forma, uma vez alterada a relação social com a finitude humana, o temor por tal experiência é fortemente acentuado.

Este distanciamento entre vivos e mortos evidencia-se ainda mais no século XX, quando a medicina passa a exercer grande influência sobre a concepção social a respeito da morte. O defrontar-se com a finitude deixa de fazer parte do cotidiano das pessoas ao ser institucionalizado, evidenciando, neste momento histórico, um deslocamento do lugar da morte. O que antes era vivenciado em casa, próximo a familiares e amigos, é transferido para os hospitais, onde o paciente é levado para morrer sozinho, longe do seio familiar. No contexto

hospitalar, a morte não é mais tida como natural, mas como um “fenômeno técnico, frio e mecanizado, declarada pela decisão de profissionais especializados” (Sousa, 2016). Morrer torna-se, a partir de então, um ato solitário e impessoal (Kübler-Ross, 1969).

Nas sociedades cada vez mais individualizadas da pós-modernidade, a temática da morte torna-se um tabu e sua discussão passa a ser evitada. Rodrigues *et al.* (2020, p. 255) elucidam que este distanciamento do homem pós-moderno da temática da morte caracteriza-se pela ilusão de infinitude. Para os autores, a finitude da vida fica escamoteada, sobretudo pelos avanços biomédicos, pelas novas tecnologias e pela busca incessante pela eterna juventude. Nesse contexto, “os rituais em torno da morte estão simbolicamente empobrecidos, evitando-se cada vez mais um contato profundo com essa fase da vida” (Rodrigues; Rabot; Mendes, 2020 p. 255).

Nas sociedades tecnológicas, a morte é vista como uma ameaça à produtividade e à realização. A consciência da brevidade da vida evidencia a contagem regressiva do tempo. E, neste pouco tempo que a vida lhe concede, a necessidade de conquistar e experienciar antes que se chegue ao fim, fica latente. Nesse cenário, “a morte passa a atuar no antifluxo da vida e não como um processo natural da mesma. A morte, ironicamente, tornou-se apartada, e o que é pior, adversária da vida” (Franco, 2007, p. 114).

Além das transformações históricas apresentadas acima, a concepção sobre esta temática também se diferencia conforme a cultura. Em comunidades tribais, por exemplo, a morte não é tida como uma vivência que deve ser enfrentada de modo angustiante (Franco, 2007). Já nas culturas orientais a morte é significada e esperada a partir de preparações cotidianas que visam receber a recompensa de alcançar um nível mais elevado de sabedoria após o falecimento. Em uma perspectiva ocidental, nota-se uma atitude de negação, fuga e medo, onde a morte é tida como sinônimo de fracasso e impotência. Para Correa, as culturas ocidentais são fortemente influenciadas pelo “cientificismo que tenta vencer ou, no mínimo, contornar a morte” (2012, p. 180).

Soledade e Souza (2021, p. 125) destacam que, em diferentes contextos socioculturais e religiosos, desde a antiguidade, o homem busca, por meio da religião, da ciência e da filosofia, formas de tornar-se eterno. Sob esse prisma, ressalta-se a cultura e a religião como aspectos norteadores e constituintes do indivíduo. Os contextos histórico e social, portanto, se

apresentam como uma condição fundamental para o entendimento sobre a morte e o processo de Luto.

Vê-se, até aqui, a construção histórica da relação social com a morte. Mas, cabe também compreender e analisar o conceito de Luto. Sendo assim, no próximo tópico, o foco recairá sobre como o conceito de Luto foi elaborado no campo da Psicologia e transformado ao longo do tempo.

A evolução do conceito de Luto

No campo da Psicologia, Freud, o fundador da psicanálise, foi o primeiro a fazer apontamentos sobre o Luto. Para ele, o enlutamento é uma reação à perda, não necessariamente de um ente querido, cujo processo se dá de modo lento e doloroso (Freud, 1915/2006). Caracteriza-se por uma profunda tristeza, pelo afastamento de atividades que não sejam relacionadas aos pensamentos sobre o objeto perdido, a diminuição do interesse no mundo externo e a incapacidade de substituição do objeto idealizado (Cavalcanti; Samczuk; Bonfim, 2013).

Em concordância com as definições de Luto trazidas por Freud, a psicanalista austríaca Melanie Klein (1940) defende que a morte e o Luto são concebidos como fundamentais na constituição do sujeito. Como explicado por Cintra e Figueiredo (2010), os diversos processos de Luto aos quais o indivíduo é submetido desde o início da sua vida são fundamentais para o funcionamento da sua psique. A vertente kleiniana acrescenta a ideia de que o Luto não se refere apenas a perda de um objeto real e concreto, podendo ocorrer de modo simbólico.

Por sua vez, Parkes (1998), psiquiatra britânico, com ênfase na fenomenologia, e autor de inúmeros livros e publicações sobre essa temática, concebe o Luto como uma reação diante da ruptura de um vínculo significativo. Bromberg *et al.* (1996) e Kovács (1992) corroboram esta visão, salientando que só existe Luto quando um vínculo é rompido. Contudo, a vivência do Luto não se trata da experimentação de sintomas que surgem diante da perda e depois desaparecem. Trata-se, na verdade, de um processo normal e esperado, no qual o enlutado responde não só à perda, mas também à privação que lhe é imposta.

Essa temática também é abordada nos estudos de Ingrid Esslinger (2008), uma das fundadoras do Laboratório de Estudos sobre a Morte (LEM) do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP). A autora reconhece o Luto como algo da ordem da

existência, que deriva do rompimento irreversível de um vínculo. Por este motivo, não deve ser considerado como uma doença ou ser tratado de forma medicamentosa.

Para além de reações psíquicas e emocionais, Parkes (1998) destaca que o processo de Luto é, também, uma transição psicossocial. Pois diante da morte e da ruptura que esta vivência causa, inúmeras concepções sobre o mundo, que tinham como base a existência do outro para validá-la, se esvaem. Sob esta perspectiva, argumenta-se que tal aspecto psicossocial da experiência do Luto é percebido na necessidade de readaptação e reconstrução que recai sobre o enlutado. Convicções, ideias e hábitos que foram construídos ao longo de anos precisam ser revistos. Todavia, tal modo de existir tornou-se tão real e concreto que muitos comportamentos se tornaram automáticos. Nesse contexto, o termo “automático” refere-se a comportamentos que não requerem reflexões ou elaborações prévias para acontecer. A título de ilustração, pode-se pensar em uma viúva que, ao sentar-se para o café da manhã, percebe que pôs a mesa para dois quando, na verdade, há apenas uma pessoa (Parkes, 1998).

Enquanto lida com a privação de um objeto amado, o enlutado precisa elaborar estratégias para lidar com a situação que se apresenta, ajustando-se à nova realidade. Em consonância, Santos e Yamamoto (2017) acrescentam que essa transição estabelece uma conexão entre o passado, o presente e o futuro.

No século XX, a psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (1969), diante da complexidade dessa temática, desenvolveu um dos estudos psicológicos mais relevantes sobre a morte e o Luto. Ao se dedicar ao estudo de como pacientes em estado terminal e seus familiares lidavam com a morte iminente, a autora apresenta em seu livro *Sobre a morte e o morrer* a concepção de Luto em estágios. Para ela, o processo de elaboração e vivência do Luto acontecia em cinco diferentes estágios, a saber, negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

Sob outra perspectiva, a fenomenologia-existencial não compreende o Luto como uma vivência que se dá em fases, mas como um conjunto de reações diante de uma perda significativa (Oliveira; Lopes, 2008). Dessa perda decorre uma desorganização interna e um esvaziamento do sentido das coisas e da vida (Ceccon, 2017). Sob o prisma da fenomenologia-existencial, tal vivência não deve ser desprezada ou desvalorizada, mas vivenciada no aqui-e-agora enquanto fenômeno singular. Vale ressaltar que, frente às dores e situações da vida, essa abordagem adota o conceito de resignificação em substituição ao conceito de elaboração usado por outras abordagens (Freitas; Michel, 2015).

Freitas (2013, p. 98) destaca ainda que, além da experiência profunda de perda, a vivência do Luto evoca a finitude humana e a irreversibilidade da morte. Diante da morte do outro, inevitavelmente, o enlutado depara-se com a própria finitude. Nesse aspecto, vale ressaltar que o existencialismo compreende o homem como um “ser finito, lançado no mundo e continuamente dilacerado por situações problemáticas ou absurdas” (Reale; Antiseri, 2006, p. 216).

Diante do que foi discutido, observa-se que diferentes campos do conhecimento compreendem o Luto de modos distintos, dando a essa vivência características próprias. Posto isso, cabe discutir os diferentes tipos de enlutamento.

Tipos de enlutamento

Embora o uso do termo Luto seja, geralmente, reservado à perda de uma pessoa amada, cabe compreender que as manifestações de Luto não se restringem a situações de falecimento, podendo surgir diante de diferentes tipos de perdas.

Franco (2021) elucida que, se analisadas sob uma perspectiva sociocultural, há inúmeras perdas cotidianas, comuns ao desenvolvimento humano, que desencadeiam o processo de Luto. A autora traz como exemplo a experiência do ninho vazio, em que a família é reduzida ao casal (ou a um dos pais) sem a presença dos filhos. Esta mudança no ambiente familiar exige readaptação, demandando novas formas de existir e de se relacionar.

As separações conjugais são outro exemplo de vivências que podem levar o indivíduo a enlutar-se diante do rompimento do vínculo amoroso. Nestes casos, embora não se trate da morte de um dos cônjuges, simbolicamente pode se dizer que morre o casal e, conseqüentemente, morrem sonhos, projetos, concepções, e outros aspectos que deixam de existir com o fim da relação (Franco, 2021). Para Kovács, nestes casos, é “preciso matar o outro dentro de si” (1996, p. 14).

As experiências de separação e perda são comuns à vida humana, sendo vivenciadas desde a infância, com a separação da figura materna, até a velhice. Perde-se, no curso da vida, amigos, empregos, amores, lugares, vínculos, revelando a impossibilidade de se atravessar a vida sem se deparar com o Luto. Durante a vida, convive-se – inevitavelmente – com os polos de vida e morte (Combinato; Queiroz, 2006). A cada estação, mortes simbólicas são

vivenciadas, ao passo que se perdem características e costumes, ambientes e relações, no caminhar rumo a uma nova vida, a uma nova fase (Kovács, 1996).

O processo de enlutamento é dificultado por perdas subjetivas e secundárias, pois raramente se tem clareza do que foi, de fato, perdido. A ausência de um cônjuge pode representar perdas que se estendem para além da figura do marido ou da esposa, podendo significar, por exemplo, a falta do parceiro sexual, daquele que cuidava das crianças, das finanças e da casa. Além disso, há outros impactos secundários, como a diminuição do rendimento familiar, requerendo uma adaptação a uma nova condição financeira e a necessidade de desempenhar papéis que anteriormente eram desempenhados pela pessoa amada (Parkes, 2009).

Compreende-se, portanto, que as perdas, tais como “divórcio, separação de pais, filhos saindo de casa, distanciamento do país de origem, perda de uma habilidade conhecida, perdas relacionadas com a idade, entre muitas outras, fazem parte do desenvolvimento humano” (Fukumitsu, 2013) e podem desencadear o processo de enlutamento.

Kenneth Doka (1989), buscando ampliar a compreensão do fenômeno do Luto, desenvolveu o conceito de Luto não reconhecido. Casellato (2015) e Franco (2021) o explicam como sendo a vivência de um Luto que não pode ser abertamente admitido, por censuras impostas pelo próprio enlutado ou por normas sociais que objetivam determinar quando, por quem, onde e como se enlutar.

Diante disso, argumenta-se que há inúmeras vivências de Luto que não são validadas socialmente e que se enquadram nessa concepção. Como, por exemplo, pessoas que sofrem perdas cognitivas ou físicas em virtude de acidentes ou adoecimentos; gestantes que perdem seus bebês; casais que não conseguem engravidar; indivíduos que têm membros amputados; terminos de relacionamentos não legitimados enquanto vínculo significativo; e a morte de um animal de estimação. Essa não validação do sofrimento alheio ocorre quando a perda ou as mudanças vivenciadas são tidas como insignificantes ou quando as regras socialmente impostas não compreendem essa vivência como passível de tal sofrimento.

A falta de reconhecimento do Luto nega ao indivíduo o direito de enlutar-se. Este, por sua vez, acaba por não reconhecer ou aceitar o seu próprio Luto. Consequentemente, impossibilita o acionamento da rede de apoio, intensificando a dor daquele que sofre em seu Luto não reconhecido. Tal realidade denuncia a dificuldade social em acolher e prestar suporte,

reconhecendo e respeitando o sofrimento e os esforços para a ressignificação da vida daqueles que vivenciam uma perda.

Para Casellato (2015) essa não legitimação da dor estende-se para além da falta de empatia, não se tratando apenas de indiferença com as experiências alheias. Trata-se, na verdade, de uma postura destrutiva que denuncia o fracasso social em lidar com o sofrimento. Para ela, “mensagens de não reconhecimento desconsideram, desprezam, desaprovam, desencorajam, invalidam e deslegitimam ativamente as experiências e os esforços do enlutado” (Casellato, 2015), resultando em um processo mais doloroso e solitário.

Tal negação do Luto se evidencia em práticas sociais e políticas, tais como a imposição de retorno ao trabalho, que deve se dar entre dois e nove dias, a depender da categoria profissional (celetista ou estatutário), em casos de falecimento do cônjuge, dos pais ou filhos (Brasil, 1943). Imposições como essas reforçam a ideia equivocada de que há um período pré-determinado para a vivência e superação do sofrimento.

Além do Luto não reconhecido, vale abordar o Luto complicado e o antecipatório. O Luto complicado é caracterizado por uma vivência atravessada por situações traumáticas, como no caso de mortes violentas e avassaladoras. Segundo Parkes (2009), perdas dessas naturezas podem desencadear reações psicológicas e emocionais complexas. Ribeiro *et al.* (2021) corroboram com este pensamento, considerando que o Luto complicado apresenta maiores implicações na qualidade de vida do indivíduo a longo prazo. Para os autores, este tipo de enlutamento pode ocorrer quando o indivíduo enfrenta dificuldades para acessar recursos individuais para a reorganização ou quando as circunstâncias não favorecem a elaboração da nova realidade.

O termo Luto antecipatório foi usado pela primeira vez por Lindemann (1944), sendo definido como uma “reação de pesar genuína em pessoas que não estão enlutadas pela morte em si, mas pela experiência de uma separação onde há a ameaça de morte” (Santos; Yamamoto; Custódio, 2017). Na época, este termo foi usado para descrever a experiência vivenciada pelas esposas dos soldados que se deparavam com a separação física dos seus amados e com a possibilidade de morte nas batalhas. Diferente da perda abrupta, o Luto antecipatório se dá em um contexto de perda gradativa onde o enlutado tem tempo para organizar-se interna e externamente. Como exemplo, pode-se pensar no recebimento do diagnóstico de uma doença que ameaça a continuidade do curso da vida (Fonseca, 2004). Nesses casos, a família dispõe de

tempo para lidar com a perda iminente, sendo possível finalizar situações incompletas, despedir-se da pessoa amada e organizar a tomada de decisões (Santos; Yamamoto; Custódio, 2017). Desta forma, o Luto antecipatório facilita o enfrentamento da perda se comparado ao Luto complicado.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022), o enlutamento pode resultar no Transtorno do Luto Prolongado – TLP. Este transtorno é descrito no Manual como uma reação mal-adaptativa ao Luto, com a presença de respostas intensas à perda e a constante dificuldade de retorno às atividades cotidianas após 1 ano do falecimento de uma pessoa próxima. Embora apresente sintomas semelhantes aos da depressão e da ansiedade, o TLP difere-se no fator motivador para o sofrimento, tendo a perda e a quebra do vínculo afetivo como principais causas.

O DSM-5-TR (2022) considera ainda que o TLP ocorre quando as reações ao Luto, após 1 ano, “excedem as normas culturais, sociais ou religiosas” (DSM-5-TR, p. 326, 2022). Com base nesta classificação constata-se que o enlutamento ainda é atravessado por normas sociais que buscam determinar como e por quanto tempo o Luto deve ser vivido e expressado. Contudo, diante do caráter singular da vivência do Luto que este trabalho objetiva discutir, vale analisar a real possibilidade de diagnosticar tal transtorno, considerando que cada indivíduo experiencia as situações de modo singular, independente de normas sociais e religiosas.

Vale destacar ainda que não são somente os acontecimentos tristes que podem levar ao enlutamento, situações felizes também podem resultar em um processo de Luto (Combinato; Queiroz, 2006) na medida em que causam rupturas no modo de existir, demandando reorganização e ressignificação da vida. A mudança de emprego ou de cidade, o término da escola, a aposentadoria, são exemplos de circunstâncias que podem ser, por vezes, paradoxais. São alegres e, ao mesmo tempo, tristes; dado que inauguram um novo ciclo, enquanto anunciam o findar de outro.

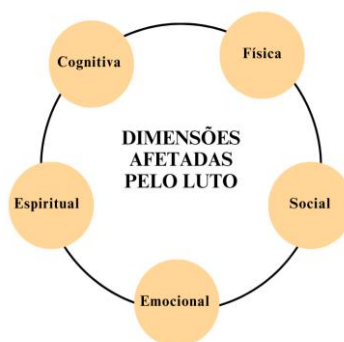
Dito isto, constata-se que o Luto pode decorrer de distintas situações e se desdobrar de modos diferentes em cada uma delas. Desta forma, os impactos sobre a vida do enlutado não podem ser de antemão delimitados, pois seus efeitos estão intrinsecamente relacionados à singularidade do sujeito e aos demais fatores descritos acima. À vista disso, o próximo tópico terá como foco a discussão desses impactos.

Impactos da vivência do Luto

O Luto e a integralidade do sujeito

Ao estudar o Luto e sua complexidade, Franco (2021) entende que este fenômeno se manifesta em cinco diferentes dimensões conforme demonstrado na figura abaixo:

Figura 1 – Dimensões afetadas pelo luto



Fonte: Elaboração própria², 2023.

Segundo a autora, no âmbito cognitivo o enlutado pode enfrentar desorganização mental, falta de concentração e negação. De forma física, o Luto pode causar alterações no sono e no apetite, dores de cabeça, exaustão, diminuição da libido, alterações de peso e do funcionamento intestinal. Emocionalmente, se manifesta como culpa, raiva, depressão, solidão, medo, ansiedade, tristeza, entre outros. Na dimensão social, o Luto pode provocar perda de identidade, isolamento e redução da capacidade de se relacionar e interagir socialmente. Por fim, o enlutado pode experimentar, na esfera espiritual, a diminuição ou aumento de sua fé, sentimentos de raiva e desapontamento com o Ser superior e com os membros da sua comunidade religiosa.

A análise dessas dimensões demonstra a potencialidade dessa experiência, compreendendo o Luto como uma vivência capaz de afetar a integralidade do indivíduo. Segundo a autora, tal compreensão favorece a abertura para novos entendimentos que se estendem para além de um foco que recaia somente nas emoções e suas repercussões no corpo (Franco, 2021).

² Elaboração com base no livro *O luto no Século XXI* de Franco (2021).

O mundo presumido

Acontecimentos que provocam mudanças na vida, sejam elas agradáveis ou não, suscitam crises, pois desafiam o mundo interior e o modo de existir ao qual o indivíduo está familiarizado. Parkes (1998) cunha o termo mundo presumido para denominar os aspectos que constituem esse mundo interior. Para ele:

Todos nós, desde que nascemos, construímos internamente um modelo de mundo, um conjunto de concepções que servem de base àquilo que reconhecemos como mundo, e, então, planejamos nosso comportamento de acordo com esse mundo. [...] Confiamos na precisão dessas concepções para nos manter orientados no mundo e para controlar nossa vida. Qualquer coisa que coloque em dúvida esse modelo nos incapacita (Parkes, 1998, p. 114).

Este mundo presumido engloba as vivências, verdades, valores e a forma como cada um enxerga a si mesmo e o mundo à sua volta, promovendo uma sensação de segurança. Contudo, diante do Luto e das mudanças que dele decorrem, o que era conhecido e seguro torna-se desconhecido e ameaçador.

Os impactos deste abalo no mundo presumido afetam desde a rotina e os costumes do dia-a-dia até as concepções mais profundas da vida e de si próprio. Correa ressalta que a “perda de alguém de intenso significado na existência pode proceder na perda dos referenciais corpóreos, psíquicos, afetivos, espirituais e sociais” (2012, p. 181). A título de exemplo, pode-se pensar nas reflexões e questionamentos que uma mulher, deparando-se com o divórcio, começa a fazer sobre sua nova realidade: “se não sou mais uma mulher casada, o que sou, então?” ou alguém que perde o emprego após anos de trabalho e precisa se redescobrir enquanto indivíduo para além dos títulos que o definiam no ambiente laboral.

Frente a necessidade de reconstrução de significados, o enlutado pode alternar entre duas possibilidades. Por um lado, adaptar-se à nova realidade não significa deixar todas as concepções associadas ao mundo presumido de antes da perda. Por outro lado, dar novos sentidos à vida envolve afastar-se desse mundo presumido para construir uma nova realidade (Luna; Moré, 2017).

Percebe-se, portanto, que o mundo presumido e as consequências do Luto estão intrinsecamente relacionados à relevância que o outro possui para aquele que fica. Ao considerar a subjetividade humana e o seu caráter biopsicossocial, argumenta-se que a

constituição do eu se dá no entrelaçamento de aspectos pessoais e sociais. Portanto, vale analisar a relação eu-tu e sua importância para a temática aqui discutida.

A relação Eu-Tu

O indivíduo se constitui e se transforma a partir de suas relações consigo, com o outro e com o meio e, nestas relações, constrói um depositário de significados que orientam sua compreensão da vida e de si mesmo. Contudo, esta rede de significados é substancialmente afetada pelo Luto, pois experimentar a perda do outro é, também, perder partes de si (Franco, 2021). Logo, essa possibilidade de se perder, junto ao objeto amado, uma parte de si e do significado da própria existência, constitui outro aspecto do processo de enlutamento que o torna tão singular e desafiador. Freitas (2018) elucida que:

A morte nos impele a vivenciar esta perda de modo irreversível, produzindo abertura para a angústia e para a impotência diante do desaparecimento do outro e da interrupção de nossa história em comum. Não é apenas o outro que desaparece com sua história. É uma vida comum que se interrompe, morremos “nós”, em largo sentido – eu e o outro (Freitas, 2018, p. 51).

Nesse contexto, Freitas (2013), influenciada pela fenomenologia, utiliza o conceito de “Eu-Tu”, desenvolvido pelo filósofo Martin Buber, para explicar essa existência do outro, do “tu” em “mim”. Buber descreve dois modos de se aproximar e estabelecer diálogo com o mundo, que ele denomina de Eu-Tu e Eu-Isso. Pode-se descrever o Eu-Isso como o modo de estar no mundo pautado na racionalidade e com pouca revelação do autêntico. Nesta relação, não há o reconhecimento mútuo e sim, a objetivação do outro.

Por outro lado, o Eu-Tu refere-se ao mundo das relações autênticas que englobam, perpassam e dão significado às diferentes áreas da vida humana (Buber, 2009). Neste modo ocorre o reconhecimento mútuo, ou seja, duas pessoas se reconhecem como sujeitos e se abrem para esse diálogo. No encontro Eu-Tu, o “eu” toca o “tu” do outro. Nessa perspectiva, “o Tu é o que desperta no Eu algo capaz de transformar, de encantar, de causar impacto, de modificar” (Guilherme; Becker, 2019, p. 151).

Parkes (1998) corrobora essa visão utilizando o termo *self*. Para o autor, as perdas vivenciadas no decorrer da vida, muitas vezes, são sentidas como a perda do próprio *self*, ou seja, de si mesmo. Como exemplo, retrata a fala de algumas viúvas entrevistadas por ele que,

ao perderem seus maridos, declaram que uma parte de si foi arrancada. Falas como essas demonstram como pessoas amadas tornam-se parte constituinte do eu.

É justamente este aspecto, apontado por Guilherme e Becker (2019) e por Parkes (1998), que interessa à temática aqui discutida. O encontro do Eu-Tu, permeado pela autenticidade, é capaz de promover transformações naqueles que se relacionam. Ao oferecer sua autenticidade ao outro, e ser tocada por ela, ambos se transformam, se refazem e se constroem. Todavia, esta realidade relacional pode ser de difícil aceitação, pois aceitar o outro como parte de si, coloca o indivíduo em uma posição de vulnerabilidade. Como apontado por Parkes, “é mais fácil pensar no self como uma entidade separada, independente — e, portanto, segura — do que aceitar, como disse John Donne, que ‘a morte de cada pessoa me diminui’” (1998, p. 123).

Considerando a relevância que o “Tu” possui para o “Eu”, é inevitável pensar nos inúmeros efeitos que a supressão deste vínculo pode acarretar. Vale lembrar que, na perspectiva aqui explorada, a experiência do Luto ocorre quando há a ruptura de uma relação, ou seja, quando o “Tu” é retirado.

Esta experiência, por sua vez, exige que o enlutado desenvolva um novo modo de ser-no-mundo e ressignifique a relação com o objeto amado que — corporeamente — não se faz mais presente.

A ressignificação do vínculo

É importante compreender que, quando se fala da morte do “eu” vivenciada no Luto, fala-se de um modo de ser-no-mundo que também deixa de existir. Fala-se da morte em vida. Uma mãe que perde seu filho, por exemplo, nunca mais será, em nenhuma outra relação, a mãe daquele seu filho. Filhos que perdem seus pais, embora possam ter outros vínculos significativos durante a vida, nunca mais terão a relação pais-filhos. Não foram somente os pais ou os filhos que morreram, mas também o modo de existir que se mostrava de forma única naquele vínculo.

Enquanto a pessoa amada deixa de existir, em sua presença física, o enlutado experimenta também a perda de si. Isso significa que o enlutado “perde mais do que um ‘outro’, perde também possibilidades próprias de existir no mundo” (Freitas, 2018, p. 52). Para a autora, o Luto impõe a tarefa de se viver com a ausência, sendo necessário compreender que, embora

o outro ainda desempenhe um papel importante em sua vida, todo sentido e significado será dado, a partir de agora, por quem fica. Nas palavras de Freitas:

O mais importante – talvez também o mais difícil – seja compreender que a morte nos impõe uma ruptura da narrativa de nossa coexistência, na qual nossas histórias partilhadas são em geral suspensas no meio de uma frase e, portanto, não é o esquecer, mas o significar e o ressignificar que nos permitem tecer novas possibilidades para o viver desde a ausência tão presente de quem amamos (2018, p. 55).

Para quem fica cabe, portanto, a tarefa de ressignificar internamente como o “tu” existirá, a partir de agora, de forma incorpórea, em “mim”. Para Kovács (1992), o processo de Luto é concluído quando o enlutado consegue reelaborar internamente sua relação com o objeto perdido de modo que a pessoa amada possa existir, internamente, em paz.

Embora pareça antagônico, essa ressignificação possibilita que aquilo que existiu, continue a existir em uma nova configuração. Nessa perspectiva, Frankl (2003) elucida que o Luto por uma pessoa amada a faz, de algum modo, sobreviver, pois o “objeto do nosso amor ou da nossa enlutada tristeza perdeu-se objetivamente, no tempo empírico, mas ficou a salvo subjetivamente, no tempo interior” (p. 152).

Sob a ótica da singularidade humana, discutiu-se até aqui os impactos da experiência do Luto sobre o mundo presumido, sobre a relação do Eu-Tu e a necessidade de ressignificação do sentido que o outro continua a desempenhar na vida de quem fica. A partir disso, serão discutidas as implicações do enlutamento para além do tempo presente.

A perda do futuro

É oportuno frisar que os desdobramentos do Luto não se limitam ao hoje, ao aqui e ao agora, pois a perda no hoje representa, por conseguinte, a supressão de um futuro planejado. Faz-se planos e sonhos que se deparam com a impossibilidade de realização. Relacionamentos que se encerram, entes queridos que se vão, pais que perdem seus filhos, são exemplos de vivências que provocam uma ruptura no destino, no qual sonhos e expectativas não serão atendidos.

Em sua pesquisa sobre o Luto materno, Freitas e Michel (2014) constataam que, para as mães, perder um filho é vivenciar promessas não realizadas, é ter o próprio futuro subtraído. Lori Gottlieb (2020), em seu livro *Talvez você deva conversar com alguém*, analisa sua própria experiência diante do término de seu noivado e se percebe no entrelaçamento de perdas

secundárias e futuras advindas do Luto. Aceitar o término do relacionamento envolvia, segundo a autora, enlutar-se por sonhos e idealizações de uma vida futura que não se realizariam. Perde-se no hoje e no amanhã. É necessário enfrentar a dor, a tristeza e a saudade, enquanto se constroem novos caminhos, novos sonhos e destinos.

Analisar o Luto sob as perspectivas apresentadas acima, ponderando seus efeitos sobre o presente e o futuro, permite encontrar amplos aspectos dessa vivência que a tornam tão complexa, singular e impossível de ser padronizada. Nesse contexto, apresenta-se a clínica de base fenomenológico-existencial como alternativa para o cuidado de pessoas enlutadas.

A clínica existencial do Luto

Fenomenologia-existencial

A fenomenologia, enquanto corrente filosófica, surge na passagem do século XIX para o século XX, tendo Edmund Husserl (1859-1938), filósofo e matemático alemão, como precursor. Esta corrente filosófica nasce da preocupação de Husserl em fundamentar rigorosamente o conhecimento, a partir do qual busca-se conhecer os objetos de estudo por meio de uma atitude fenomenológica (Ewald, 2008, p. 150). Para o filósofo, o ponto de partida deve ser o retorno às coisas mesmas, pois “não é das Filosofias que deve partir o impulso da investigação, mas, sim, das coisas e dos problemas” (Husserl, 1965, p. 72 *apud* Ewald, 2008, p. 152).

Nessa busca por alcançar e estudar o fenômeno, Husserl desenvolve o conceito de redução fenomenológica ou *epoché*. A *epoché* significa colocar entre parênteses as verdades pré-estabelecidas, assim como os pré-conceitos, a fim de que seja possível alcançar às coisas mesmas. A redução fenomenológica, portanto, possibilita que o mundo apareça enquanto fenômeno (Ewald, 2008).

O existencialismo, por sua vez, é marcado inicialmente pelas reflexões de Sören Aabye Kierkegaard (1813-1855), filósofo e teólogo dinamarquês. Pode-se dizer que o existencialismo está para Kierkegaard, tal como a fenomenologia está para Husserl (Ewald, 2008).

O existencialismo de Kierkegaard surge como uma resposta à corrente filosófica desenvolvida por Hegel, criticando o domínio da razão que reduzia a existência humana às perspectivas racionais. Frente a esta racionalidade predominante na época, o estudioso discorre

sobre o caráter singular da existência humana e a forma como o indivíduo se coloca diante das diversas possibilidades, defendendo a singularidade do sujeito frente a universalidade do espírito em Hegel (Magalhães; Zuben, 2022, p. 63). Ewald elucida que, para Kierkegaard, “o Existencialismo é a expressão de uma experiência singular, individual, pois a existência é uma tensão entre o que o homem é e o que ele não é” (2008, p. 157).

Não se pretende aqui aprofundar a temática da filosofia existencialista. Mas, vale destacar que Kierkegaard desenvolveu importantes conceitos que orientam a psicologia existencial como, por exemplo, o conceito de angústia.

Feijoo *et al.* (2015) apresenta a angústia como o lugar de tensão da existência, tensão entre a culpa e a liberdade que constituem o espírito humano. A angústia é uma determinação existencial universal que surge diante das possibilidades, ou seja, da liberdade, e que assume formas particulares em cada indivíduo. Segundo Kierkegaard, a angústia “é onde o homem sempre esteve, está e estará”. Ela “é aquilo ao redor do que tudo gira” (1844/2010, p. 47).

Ainda para Feijoo *et al.* (2015), a angústia é a realidade da liberdade como possibilidade de ser-capaz-de. O ser-capaz-de aponta para o poder de se formar, se constituir, por meio das escolhas feitas diante das possibilidades. Kierkegaard, no pseudônimo Haufniensis, descreve a psicologia como o campo da ciência mais apta para trabalhar com essa angústia, pois nesta área não cabe teorizações, mas a sustentação de um espaço onde a singularidade possa aparecer (Feijoo *et al.*, 2015, p. 574).

Jean-Paul Sartre (1905-1980) e Martin Heidegger (1889-1976) são dois dentre outros grandes pensadores que, sob a influência do pensamento kierkegaardiano, deram continuidade ao existencialismo. A repercussão do pensamento existencialista atinge seu ápice com Sartre, no pós-guerra na França. Mas, foi com Heidegger que se iniciou a relação entre a fenomenologia e o existencialismo, onde o filósofo alemão explorou, através da fenomenologia, o que é o Ser (Ewald, 2008).

Com base nesse panorama, cabe aqui discutir um dos conceitos mais proeminentes do pensamento heideggeriano que influencia a clínica fenomenológico-existencial.

Dasein

Martin Heidegger, em sua obra *Ser e Tempo* (1927), se propõe a construir uma ontologia que apresente de modo adequado o sentido do ser. Refletindo sobre o ente que interroga a si

mesmo a respeito do sentido de ser, Heidegger desenvolve o conceito de *Dasein*. *Dasein* pode ser traduzido como “Ser-aí”. Em virtude de sua condição ontológica, este é o único ente que se relaciona com seu próprio ser, sendo capaz de questionar-se sobre si e sobre seu modo de ser-no-mundo.

A característica fundamental do *Dasein*, desse ente que se interroga, é o ser-no-mundo. O homem que se pergunta já está inserido em uma situação, ou seja, lançado no mundo; este é, justamente, o *Dasein* (Reale; Antiseri, 2006). Para Heidegger, se “ser-no-mundo é um existencial, ou seja, um traço típico do homem, também o ser-com-os-outros é um existencial: não há um sujeito sem mundo, nem há um sujeito isolado dos outros” (Reale; Antiseri, 2006, p. 201). A cada instante de sua existência temporal o ser se constitui, afetando e sendo afetado, ao passo que se relaciona com o mundo à sua volta e consigo mesmo. *Dasein* se constitui, constituinte do mundo, traçando suas próprias significações (Heidegger, 1927).

Em virtude dessa indeterminação originária, sendo *Dasein* um ser de abertura, lançado no mundo, o conceito heideggeriano do Ser-aí como um ser-no-mundo revela que ele é, concomitantemente, junto das coisas, dos outros e consigo mesmo (Cardinalli, 2015). Nesta lógica, *Dasein* não pode ser reduzido a um simples objeto, pois “o Ser-aí jamais é uma simples-presença, uma vez que ele é precisamente aquele ente para o qual as coisas estão presentes” (Reale; Antiseri, 2006). Sua existência não pode ser compreendida como um substrato material dotado de faculdades e previamente determinado (Feijoo, 2012). Desta forma, o homem diferencia-se dos outros entes que já são, sendo um “vir-a-ser”.

Dasein, lançado no mundo, se constitui através das possibilidades. Reale e Antiseri (2006) elucidam essa essência do Ser-aí, ao colocar que:

A essência da existência é dada pela possibilidade, que não é possibilidade lógica, vazia, nem simples contingência empírica. O ser do homem é sempre uma possibilidade a atuar e, conseqüentemente, o homem pode escolher-se, isto é, pode conquistar-se ou perder-se. Neste sentido, o Ser-aí (ou homem) é o ente que depende de seu ser (p. 205).

Diante das possibilidades e da ausência de determinações, vê-se que não é possível tematizá-lo em um discurso universal, pois qualquer tentativa de descrevê-lo seria reduzi-lo. *Dasein* existe e se constitui, articulado à sua historicidade. Nunca estático, nunca determinado, mas sempre mutável.

Heidegger, além do Ser-aí e do Ser-com-os-outros, discorre sobre o terceiro existencial, que chamou de Ser-para-a-morte. A morte é uma possibilidade permanente na existência humana. Enquanto há o existente, a morte é uma possibilidade (Reale; Antiseri, 2006, p. 207). Ainda que o indivíduo, constantemente, tente se afastar do encontro com essa realidade, “o Ser-para-a-morte é caracterizado como a possibilidade mais própria, irremissível, insuperável, certa e indeterminada” (Leite, 2011, p. 87).

À vista disso, compreende-se que a finitude humana faz parte do próprio existir, não sendo um acontecimento, mas um fenômeno que deve ser compreendido existencialmente (Heidegger, 1927). Ou seja, ontologicamente, a morte está intrinsecamente relacionada com o fenômeno da existência. Azevedo e Pereira (2013) descrevem essa realidade, ao ressaltar que:

Sendo uma possibilidade ontológica, a morte não se encontra no futuro indefinido, muito embora seja um ainda-não, ela já se encontra enraizada nas fibras da própria ex-sistência. Assim, Heidegger afirma que, em existindo, o *Dasein* já está lançado nessa possibilidade (p. 65).

Heidegger aprofunda sua análise sobre o *Dasein*, elucidando que diante dessa condição ontológica de abertura, enquanto Ser-aí, Ser-com-os-outros e Ser-para-a-morte, sua vivência pode se dar de modo autêntico ou inautêntico.

Não se pretende aprofundar em tal temática; mas, em suma, vale ressaltar que a compreensão da morte enquanto fenômeno existencial inevitável conduz o homem ao encontro com seu ser autêntico, pois a decisão antecipatória de viver para a morte constitui o sentido autêntico da existência (Reale; Antiseri, 2006, p. 207). Por outro lado, o *Dasein* pode optar por limitar-se aos padrões pré-determinados socialmente, adotando para si o que o mundo lhe fornece. Ao esquecer-se de que é um ser finito, e que é justamente essa finitude que o constituiu e o lança nas possibilidades, *Dasein* vive no impessoal (Azevedo; Pereira, 2013, p. 64), ou seja, na inautenticidade.

Na inautenticidade, a vivência do Luto é dificultada, pois impossibilita que o indivíduo encontre seus próprios caminhos e significados diante da perda. Ao adotar modelos pré-estabelecidos, tentando experienciar o Luto a partir do impessoal, *Dasein* limita suas possibilidades de enfrentamento e resignificação.

Em contrapartida, viver de modo autêntico favorece a ressignificação da dor e do sentido, permitindo que esta vivência se dê de modo singular. O enlutado encontra na autenticidade os seus próprios caminhos, desenvolvendo um novo modo de ser-no-mundo.

A clínica existencial do Luto

Embora a experiência do Luto possa, em alguns casos, apresentar certa similaridade, frente a morte “não há respostas passíveis de serem programadas a priori, ou que possam ser forjadas tecnicamente, pois não há um modo único ou normativo de expressar a dor ou viver com a ausência” (Freitas, 2018, p. 53). Tal vivência sempre terá sempre um cunho particular e a tentativa de padronizá-la trará consequências desfavoráveis ao seu enfrentamento.

Essa unicidade também evidencia a impossibilidade de padronização de modelos de tratamento e cuidado, sobretudo aqueles que visam a superação. A respeito dos estudos de Freud, Bowlby e Kübler-Ross sobre esta temática, Feijoo (2021) reconhece suas significativas contribuições, sobretudo no campo da psicologia. Contudo, tais posicionamentos reforçam o conceito de Luto como uma energia libidinal que precisa ser deslocada ou como um processo vivenciado em diferentes fases pré-estabelecidas.

Neste contexto, a visão fenomenológico-existencial surge como uma importante vertente no cuidado de pessoas enlutadas. Nesta perspectiva de base existencial, o Luto é compreendido como uma experiência humana, singular e não patológica, que decorre da ausência do tu na relação eu-tu (Freitas, 2018), cuja experimentação não pode ser sistematizada.

Para Pettengill e Angelo (2000), no trabalho clínico deve-se adotar o método fenomenológico, pois o fenômeno é a manifestação da realidade experimentada pelo sujeito. Logo, o terapeuta deve trabalhar a dor e o Luto tal como se apresentam, considerando o fenômeno em suas particularidades e complexidades, suspendendo conceitos e opiniões prévias (*epoché*). Desta forma, a atuação clínica considera a experiência vivida e relatada pelo paciente como foco de sua escuta, diálogo e intervenção, não tomando teorias que buscam ordenar e classificar as experiências de Luto como orientadoras do cuidado no *setting* terapêutico (Freitas, 2018).

Estudos sobre o tema (Feijoo, 2021) constata que o sofrimento é acentuado quando o enlutado não aceita a perda e tenta, incansavelmente, fugir de senti-la. Cabe, portanto, ao terapeuta trabalhar essa dor e o medo do sofrimento, pois a negação e o esforço para escapar da

dor acabam por intensificá-la. A autora destaca ainda que a maioria das pessoas que buscam o tratamento psicoterápico estão sofrendo pela não aceitação de algo que macula sua existência, desejando uma saída para a sua dor. Todavia, a saída para a dor é, justamente, aceitá-la como inerente à experiência humana.

A clínica existencial do Luto objetiva, portanto, que o paciente experimente sua existência como real e aceite sua situação, possibilitando novas formas de ser diante da irremediável ausência que lhe foi imposta (Freitas, 2018). Feijoo (2021) corrobora essa visão apontando que as atitudes do psicoterapeuta devem pautar-se na compreensão, paciência, serenidade e na arte do bem perguntar, onde o profissional acompanha o paciente sustentando por meio do silêncio a clarificação do seu relato.

A partir dessa discussão, compreende-se que cabe ao psicoterapeuta uma postura acolhedora, favorecendo um espaço de articulação onde o próprio analisando possa, por meio de sua autenticidade, encontrar suas próprias ressignificações, não objetivando a negação ou a busca por subterfúgios. Sua atuação deve propiciar este espaço onde as dores possam se revelar em sua potencialidade, para que o paciente/cliente, ao defrontar-se com sua dor, encontre suas próprias possibilidades de ser. Ao sentir-se compreendido e acolhido, o enlutado poderá experimentar, aceitar e compartilhar o seu sofrimento, percebendo-se como protagonista do seu Luto.

Neste enfoque não cabem respostas ou soluções, mas questionamentos sobre as verdades pré-estabelecidas que, por vezes, impedem que o indivíduo percorra caminhos contrários aos impostos pelo impessoal (Feijoo, 2020). Deste modo, a clínica fenomenológico-existencial oferece um espaço onde aquele que está em sofrimento poderá vivenciar seu Luto de forma autêntica, sem precisar fingir que a dor não existe, possuindo a liberdade de expressá-la sem as restrições das normas e costumes sociais.

Apoiado nesses princípios, o psicólogo não deve – jamais – colocar-se na posição de quem possui as verdades sobre o psiquismo e a existência humana, pois não lhe cabe a função de determinar, decidir ou comandar. Contudo, “a sua participação é decisiva para que aconteça um jogo em que o analista e o analisando abram um espaço de abertura para possibilidades que se encontram obscurecidas, para que essas possam transparecer” (Feijoo, 2012, p. 982).

Diante disso, onde o enlutado percebe-se em crise sobre sua própria existência, tentando compreender o que poderá ser sem o outro que – embora ausente – ainda se faz presente, a

clínica existencial facilita a abertura de novos modos de ser-no-mundo, facilitando a elaboração de novos sentidos. Como ressaltado por Freitas (2018):

Apesar de não ser mais possível que nossa experiência conjunta se atualize, o mundo e a relação pedem uma resignificação, já que o morto não cessa de se “apresentar” na vivência do enlutado, por meio de objetos, hábitos, aromas, fotografias, lembranças (p. 50).

Uma vez que o objeto amado se faz presente, apesar de sua ausência corpórea, a clínica deve favorecer a resignificação deste enquanto sentido na vida do enlutado, permitindo que a história interrompida continue a ganhar novos capítulos.

Tal manejo clínico caminha em direções opostas às tradicionais intervenções que baseiam-se na ideia de superação. Estudos fenomenológicos (Freitas, 2018) constatarem que as experiências do enlutamento discordam, na maioria dos casos, das vertentes teóricas que conceituam o Luto em estágios e tarefas a serem cumpridas para sua superação. Nessas vertentes de pensamento e tratamento, a superação é entendida como o retorno a um modo de vida anterior à perda. Ou seja, espera-se que o enlutado retome a vida que tinha antes do Luto; tanto em seus aspectos práticos, como a retomada de suas atividades, costumes e rotinas; como em seus aspectos subjetivos, na retomada de sonhos, projetos e modos de ser e agir.

Nessa perspectiva, “a não superação é entendida, portanto, como uma impossibilidade de retornar a um modo anterior ou pré-determinado” (Freitas, 2018, p. 54). Tal visão pressupõe que superar o Luto significa voltar a ser quem se era antes da perda. Logo, aqueles que não retomam um modo antigo de existir são atormentados pelo estigma da não superação.

Com base no que foi discutido até aqui, argumenta-se que essa mentalidade desconsidera a importância e o sentido que aquele que se foi possui para quem fica. Ao ignorar a relevância desse vínculo, ignora-se também os efeitos que a retirada desse objeto tem sobre a constituição do enlutado enquanto pessoa. Invalidar o sofrimento e a importância da pessoa amada, esperando que o indivíduo volte a ser quem era após vivenciar uma experiência tão profunda quanto o Luto, caminha em direções opostas às ideias aqui discutidas; sobretudo no que tange o caráter mutável da existência humana e sua constituição biopsicossocial.

Considerações finais

A partir da discussão apresentada foi possível constatar a impossibilidade de padronização da vivência do Luto e, conseqüentemente, de um modelo único de enfrentamento. Sob a lógica da fluidez humana e da ausência de determinações prévias e universais aqui discutidas, ampliou-se o entendimento de que, frente ao sofrimento humano, torna-se impossível delimitar métodos universais para vivências tão singulares, como é o caso do enlutamento.

Diante dos princípios norteadores da psicologia fenomenológico-existencial ora discutidos, infere-se que tal abordagem promove um olhar humanizado e despatologizante para a experiência do luto, objetivando uma vivência autêntica do paciente/cliente, de modo que ele seja protagonista do seu processo. Tal perspectiva vai na contramão do modo generalizado e apressado com o qual o luto tem sido tratado, seja pelos modelos científicos vigentes ou nas situações cotidianas, que parecem querer determinar o tempo ideal e como tal processo deve transcorrer. Portanto, o papel do profissional ao acompanhar uma pessoa em sua vivência do luto é de permitir que ela encontre o seu modo próprio de lidar com a saudade, as memórias, as dúvidas e os diferentes afetos envolvidos.

Apesar das limitações da revisão narrativa, este estudo contribuiu para ampliação do olhar sobre a vivência do Luto e seus atravessamentos, de modo que profissionais da área da saúde, sobretudo da psicologia, possam desenvolver um fazer clínico fundamentado na singularidade. Percebeu-se, durante a elaboração desta revisão, que há poucas pesquisas que exploram a temática do Luto para além da perda de pessoas amadas. Portanto, frente a complexidade e a relevância do tema, sugere-se a elaboração de novas pesquisas que analisem essa vivência em suas amplas possibilidades. Sugere-se também a realização de estudos que aprofundem o conhecimento sobre o Luto não reconhecido, objetivando contribuir para a conscientização social, reduzindo assim os preconceitos que permeiam esta temática.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de distúrbios mentais**. DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.

ANTISERI, D.; REALE, G. **História da filosofia**: de Nietzsche à Escola de Frankfurt. Tradução de Ivo Storniolo. São Paulo: Paulus, 2006. V. 6.

ARIÈS, P. **História da morte no Ocidente: da Idade Média aos nossos dias**. Tradução de Priscila Vianna de Siqueira. Edição especial. Rio de Janeiro: Saraiva, 2012.

AZEVEDO, A. K. S.; PEREIRA, M. A. O Luto na clínica psicológica: um olhar fenomenológico. **Revista Clínica e Cultura**, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 54–67, jul./dez. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufs.br/clinicaecultura/article/view/1546>. Acesso em: 16 nov. 2023.

BRASIL. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Dispõe sobre a consolidação de Leis Trabalhistas. Brasília, 1943. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 9 ago. 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 16 nov. 2023.

BROMBERG, M. H. P. F.; KOVÁCS, M. J.; CARVALHO, M. M. M. J. **Vida e morte: laços da existência**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1996.

CARDINALI, I. E. Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). **Psicologia USP**, v. 26, n. 2, p. 249–258, maio 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/102402/100725>. Acesso em: 20 nov. 2023.

CASELLATO, G. Luto não reconhecido: o fracasso da empatia nos tempos modernos. In: CASELLATO, G. (Org.). **O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido**. São Paulo: Summus Editorial, 2015. p. 15–28.

CAVALCANTI, A. K. S.; SAMCZUK, M. L.; BONFIM, T. E. O conceito psicanalítico do Luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. **Psicólogo Informação**, São Paulo, v. 17, n. 17, p. 87–105, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 nov. 2023.

CECCON, N. J. A morte e o Luto na perspectiva da psicologia humanista. In: EVINCI, 12., 2017, Curitiba. **Caderno de Artigos Científicos**, UniBrasil, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 883–899, out. 2017. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/3181>. Acesso em: 16 nov. 2023.

CINTRA, E. M. U.; FIGUEIREDO, L. C. **Melanie Klein: Estilo e Pensamento**. 2. ed. São Paulo: Editora Escuta, 2010.

COMBINATO, D. S.; QUEIROZ, M. de S. Morte: uma visão psicossocial. **Estudos de Psicologia**, [s. l.], v. 11, n. 2, p. 209–216, 2006. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielo.br/j/epsic/a/PfSWjx6JP7NQBWhcMBXmnyq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2013.

CORREA, D. A. Do Luto ao sentido: aportes da logoterapia no espaço psicoterapêutico. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 180–188, dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872012000300015&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 out. 2023.

ESSLINGER, I. O impacto do suicídio na família. In: KOVÁCS, M. J.; ESSLINGER, I. (Orgs.). **Dilemas éticos**. São Paulo: Loyola, 2008. p. 23–30.

EWALD, A. P. Fenomenologia e existencialismo: articulando nexos, costurando sentidos. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 150–152, ago. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812008000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 16 nov. 2023.

FEIJOO, A. M. L. C. de. A clínica psicológica em uma inspiração fenomenológica – hermenêutica. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 973–986, dez. 2012. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812012000300016&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 06 nov. 2023.

FEIJOO, A. M. L. C. de. Escuta clínica: experiência de uma mãe enlutada em tempos de Covid-19. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-16, jan./abr. 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872022000100014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 out. 2023.

FEIJOO, A. M. L. C. de.; PROTASIO, M. M.; GILL, D.; VERÍSSIMO, L. J. Kierkegaard, a Escola da Angústia e a Psicoterapia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 2, p. 572-583, abr./jun. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/xYBLQtG6kBBCfNFRS7bnwqQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 out. 2023.

FEIJOO, M. L. C. de. Instante, Salto, Epifania E Transformação: Filosofia, Literatura E Psicologia Clínica. **Phenomenology, Humanities and Sciences**, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 329-348, 2020. Disponível em: <https://phenomenology.com.br/index.php/phe/article/view/32>. Acesso em: 16 nov. 2023.

FEIJOO, A. M. L. C. de. Situações de Suicídio: atuação do psicólogo junto a pais enlutados. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 26, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/qxhP9NhBk9wQcJPnjkgCZJq/#>. Acesso em: 16 nov. 2023.

FONSECA, J. P. **Luto Antecipatório**: as experiências pessoais, familiares e sociais diante de uma morte anunciada. Campinas, SP: Editora Livro Pleno, 2004.

FRANCO, C. de. A crise criativa no morrer: a morte passa apressada na pós-modernidade. **Revista Kairós**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 109-120, jun. 2007. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2577>. Acesso em: 18 out. 2023.

FRANCO, M. H. P. **O luto no século 21**: uma compreensão abrangente do fenômeno. São Paulo: Summus, 2021.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e sentido da vida**: fundamentos da logoterapia e análise existencial. 4. ed. São Paulo: Quadrante, 2003.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis, RJ: Vozes. São Leopoldo: Sinodal, 2008.

FREITAS, J. de L. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Revista de abordagem gestáltica**, Goiânia, v. 19, n. 1, p. 97-105, jul. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 nov. 2023.

FREITAS, D. C. A tristeza e a inveja na obrigação de ser feliz. **Ide**, São Paulo, v. 40, n. 65, p. 97-107, jun. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062018000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 nov. 2023.

FUKUMITSU, K. O. **Perdas no Desenvolvimento Humano**: um estudo fenomenológico. 2 ed. São Paulo: Digital Publish & Print, 2013.

GUILHERME, A.; BECKER, C. A importância de Buber para a educação: repensando as relações eu-tu e eu-isso. **Revista Educação e Cultura Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 47, p. 147-164, 2019. Disponível em: <https://mestradoedoutoradoestacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/reeduc/article/view/3382>. Acesso em: 26 fev. 2024.

GOTTLIEB, L. **Talvez você deva conversar com alguém**: uma terapeuta, o terapeuta, o terapeuta dela e a vida de todos nós. Tradução de Elisa Nazarian. São Paulo: Vestígio, 2020.

HOLANDA, V. N. Pandemia de COVID-19 e os esforços da ciência para combater o novo Coronavírus. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, Juazeiro do Norte, v. 8, n. 1, p. 360–361, 2020. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/748>. Acesso em: 13 dez. 2023.

KIERKEGAARD, S. **O conceito de angústia**: uma simples reflexão psicológico demonstrativa direcionada ao problema dogmático do pecado hereditário de Vigilius Haufniensis. Tradução e notas de Álvaro Luiz Montenegro Valls. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. Tradução de Paulo Menezes. 7 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

LEITE, F. O ser-para-a-morte a partir e depois de Ser e Tempo. **Ítaca**, Rio de Janeiro, n. 16, p. 85–100, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Itaca/article/view/581>. Acesso em: 03 nov. 2023.

LUNA, I. J. Rede Social de apoio no luto: a quem confiar minha tristeza?! **Psicologia em Estudo**, v. 28, e54693, p. 1–16, 2023. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pe/a/WDX9VNfWFdZqMnkDdcJgkqP/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 02 nov. 2023.

LUNA, I. J.; MOREÍ, C. O. Narrativas e processo de reconstrução do significado no luto. **Revista M: Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 3, p. 152–172, 2019. Disponível em: <https://seer.unirio.br/revistam/article/view/8154>. Acesso em: 15 nov. 2023.

PARKES, C. M. **Amor e perda**: as raízes do luto e suas complicações. Tradução de Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Editora Summus, 2009.

PARKES, C. M. **Luto**: Estudos sobre a perda na vida adulta. Tradução de Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Editora Summus, 1998.

PETTENGILL, M. A. M.; ANGELO, M. O sentido do cuidar da criança e da família na comunidade: a experiência da aluna de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 91–98, mar. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reecusp/a/ZSxs6Fbptn7fpbqVkrnBjQp/?lang=pt>. Acesso em: 25 dez. 2023.

RIBEIRO, C. M. da S. *et al.* Relação entre os tipos de luto e o uso de substâncias psicoativas: uma revisão sistemática da literatura. In: CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE, 8., [online], 2021. **Revista do Congresso Internacional em Saúde**, Unijuí, n. 8, p. 1–13, 2021. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/19452>. Acesso em: 20 dez. 2023.

RIBEIRO, J. L. P. Revisão de Investigação e evidência científica. **Psicologia, Saúde & Doenças**, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 671–682, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v15n3/v15n3a09.pdf>. Acesso em: 1 out. 2023.

RODRIGUES, W. M.; RABOT, J. M.; MENDES, C. M. F. S. A morte na pós-modernidade: um fenômeno real na era digital. In: PINTO-COELHO, Z.; RUÃO, T.; MARINHO, S. (Eds). **Dinâmicas comunicativas e transformações sociais**. Atas das VII Jornadas Doutorais em Comunicação e Estudos Culturais. Braga: CECS, 2020. p. 246–264. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/68408/1/20_Rodrigues_Rabot_Mendes_A-morte-na-pos-modernidade.pdf. Acesso em: 14 dez. 2023.

SANTOS, R. C. S.; YAMAMOTO, Y. M.; CUSTÓDIO, L. M. G. Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório. **Psicologia.pt: Portal dos Psicólogos**, 2017. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1161.pdf>. Acesso em: 25 out. 2023.

SOLEDADE, S. G. da; SOUZA, L. C. G. de. O Peso do Luto: um estudo sobre as representações da morte e o processo do luto na sociedade contemporânea. In: FARIAS, H. P. S. de. Diversidade, meio ambiente e o processo interdisciplinar na contemporaneidade. **Epitaya**. E-books, [s. l.], v. 1, n. 10, p. 101-131, 2021. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/257>. Acesso em: 2 nov. 2023.

SOUSA, Luiza Eridan Elmiro Martins de. O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. **IGT rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 25, p. 253–272, dez. 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 nov. 2023.

Recebido em: 28/02/2024.

Aceito em: 01/09/2025.