



LUTO POR MORTE À LUZ DA LOGOTERAPIA

NILSE BERLATTO LEITE¹
LEONÇO ÁLVARO COSTA FILHO²

RESUMO: Entender que cada pessoa reage de uma forma às situações de morte e luto é de fundamental importância. A obra “Sobre a Morte e o Morrer”, de Kübler-Ross (1969) relata a experiência com pacientes terminais no Departamento de Psiquiatria do Hospital Billings da Universidade de Chicago. Foi ela a primeira a falar sobre os estágios do luto: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação. Uma forte e dolorosa experiência pessoal de morte e a ideia de relatar os sentimentos e a busca pela superação do vazio existencial, serviram de impulso para o estudo, tendo a Logoterapia, considerada a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, surgido como uma perspectiva para um sentido. A Logoterapia, que tem como um dos fundamentos a busca pelo sentido da vida é uma excelente ferramenta para trabalhar com pessoas portadoras de doenças em fase terminal ou em situações de vulnerabilidade, bem como as que passam por situações de luto, e luto por morte. Enquanto busca compreender a finitude e, entendendo que o luto é o preço que se paga pelo amor, como bem ensinou Parkes (2005), a pessoa supera os momentos difíceis com a esperança de que sempre existe algo a mais, alcançando um novo sentido para sua vida e o vazio existencial deixa de existir, dando lugar a novas perspectivas, confirmando a ideia de Frankl (1987), de que a busca do sentido é a principal força motivadora do ser humano, não importando a circunstância que esteja vivendo.

PALAVRAS-CHAVE: Logoterapia; Luto; Morte; Terapia do Sentido.

MOURNING FOR DEATH IN THE LIGHT OF LOGOTHERAPY

ABSTRACT: Understanding that each person reacts differently to situations of death and mourning is of fundamental importance. The work “On Death and Dying”, by Kübler-Ross (1969) reports the experience with terminal patients in the Department of Psychiatry at the University of Chicago Billings Hospital. She was the first to talk about the stages of grief: denial and isolation, anger, bargaining, depression and acceptance. A strong and painful personal experience of death and the idea of reporting feelings and the search for overcoming the existential void, served as the impetus for the study, with Logotherapy, considered the Third Viennese School of Psychotherapy, emerging as a perspective for a meaning. Logotherapy, which has as one of its foundations the search for the meaning of life, is an excellent tool for working with people with terminal illnesses or in vulnerable situations, as well as those going through situations of mourning and death. While seeking to understand finitude and, understanding that mourning is the price one pays for love, as Parkes (2005) taught, the person overcomes difficult moments with the hope that there is always something more, reaching a new meaning for their life and the existential void ceases to exist, giving way to new perspectives, confirming Frankl's (1987) idea that the search for meaning is the main motivating force of human beings, regardless of the circumstances they

¹ Bacharel em Psicologia. Curso de Psicologia, Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: nilseberlatto@gmail.com

² Professor Especialista em Psicologia Jurídica e Avaliação Psicológica, Curso de Psicologia, Faculdade Fasipe Cuiabá. Endereço eletrônico: prof.leocosta@gmail.com



are living in.

KEYWORDS: Logotherapy; Grief; Death; Sense Therapy.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo visa refletir sobre os sentimentos desencadeados diante da morte, passando pelos estágios do luto descritos na obra “Sobre a Morte e o Morrer”, da psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (1969), escrita a partir de estudos feitos com doentes terminais do Departamento de Psiquiatria do Hospital Billings da Universidade de Chicago.

A intenção é compreender o motivo pelo qual algumas pessoas conseguem superar os obstáculos da vida, enquanto outras não conseguem se recuperar mesmo passado longo período desde o fato gerador do sofrimento.

Falar de morte nem sempre é fácil, principalmente se ela bateu à porta, mas olhá-la pela ótica de Kübler-Ross (1969) é, no mínimo, acalentador. Para ela, ter força para ficar ao lado de um paciente moribundo, em silêncio, não é assustador ou doloroso; é assistir ao cessar do funcionamento do corpo.

A partir da temática, buscou-se uma abordagem na Psicologia que fizesse real sentido para as pessoas. Nesta busca, a logoterapia foi um achado. Fundada por Viktor Frankl, é considerada a Terceira Escola de Psicoterapia de Viena, destacando o significado e o propósito da vida; busca encontrar o sentido da vida (FRANKL, 2003).

Para dar sentido à escrita sobre os temas morte e luto, é importante ter em mente algumas premissas, caminhos que devem ser traçados. Buscando acima de tudo a análise individual, a Logoterapia ensina a pessoa a buscar os resultados desejados, almejar encontrar o sentido da sua vida, o que a move verdadeiramente, preenchendo o vazio existencial (FRANKL, 1987). É possível dar um sentido para a vida, apesar das circunstâncias, encerrando um ciclo de vazio existencial (FRANKL, 1987).

Morte pode significar recomeço à medida que com a finitude de uma pessoa querida, é necessário recomeçar, ressignificar alguns conceitos, reescrever uma nova história, deixando na memória as boas lembranças (PARKES, 2005).

A partir de estudos sobre a morte e os processos de luto, este artigo objetiva fazer uma análise bibliográfica dos conceitos de luto, logoterapia e outros que conversam entre si, entendendo que cada pessoa reage de uma forma quando o assunto é morte e, de maneira mais específica, visa buscar literaturas que permitam e auxiliem na reflexão das diversas atitudes das pessoas em momentos críticos da vida, compreender por que nem todas as pessoas estão disponíveis para superar as perdas, além de oferecer à comunidade acadêmica estudos sobre a importância do profissional da Psicologia no processo de luto e considerar a Logoterapia como uma abordagem a ser utilizada nos consultórios.

Gerar maior familiaridade com o assunto, proporcionando informações por meio do levantamento bibliográfico, entrevistas ou análise de exemplos que estimulem uma melhor compreensão, é de fundamental importância (GIL, 2010).

A morte é um evento inevitável e universal (KOVÁCS, 2020), provoca um luto profundo em quem a vivencia. Diante dessa experiência dolorosa, a Logoterapia auxilia na ressignificação da perda e na busca por um novo sentido na vida. Embora a dor do luto seja inevitável, é um processo natural e necessário, marcado por uma série de emoções intensas. Um olhar humanizado para a pessoa enlutada se torna fator importante no processo de cura, mesmo porque não há um caminho certo e único a trilhar. É certo, porém, que o luto serve para elaborar perdas significativas (KOVÁCS, 2020).



Para corroborar o estudo sobre luto, uma grande lição se aprende ao ler a entrevista do psiquiatra britânico Colin Murray Parkes (1928-2024), um dos maiores especialistas no assunto, concedida à Folha de São Paulo (2005), quando afirma que “o luto é o preço que se paga pelo amor, por uma vida feliz”.

Cury (2002) escreveu que “sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais” (p. 35). Na tentativa de alcançar sonhos, escolhendo as metas e priorizando-as, tornou-se mais fácil a tarefa de falar de luto à luz da logoterapia.

A justificativa para este estudo reside na necessidade de as pessoas reconhecerem suas dores a partir de si mesmas e dar o devido valor a cada sentimento, assim como quando Frankl (1987), ao falar da sua trajetória nos campos de concentração apresenta uma experiência de dor e superação ao entender que para um sobrevivente, qualquer situação se torna mínima se analisada sob aquela realidade.

As implicações práticas se justificam à medida que tratar de um assunto tão delicado requer conhecimento teórico e sensibilidade para compreender as dores das pessoas, pois o luto é vivido de forma individualizada, única.

Com pesquisa do tipo básica e bibliográfica, com objetivo de gerar conhecimentos úteis para o avanço da ciência, também se classifica como descritiva, uma vez que descreve e observa os fatos sem interferir neles (GIL, 2010). A importância de escrever sobre conceitos e teorias faz com que a pessoa que tenha acesso à escrita final desenvolva o desejo de saber mais a respeito.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Importância do processo de luto

O processo do luto varia de pessoa para pessoa. Por ser único, o ser humano reage de forma singular diante da perda de algo, ou alguém. Como um processo de ajustamento, é compreensível que ao sofrer essa perda, a pessoa perca parte de si (FONTES, 2024). Escrever sobre este tema é um processo terapêutico, pois em cada palavra existe um sentimento de alguém especial. Por isso a necessidade do embasamento teórico, realizado a partir de uma revisão bibliográfica, transcrevendo os estudos e pesquisas de quem já se dispôs a registrar mais que sentimentos. Para tanto, a busca se deu pelos termos ‘luto’, ‘morte’ e ‘logoterapia’, além de outros assuntos que com eles conversam.

Para dar sentido à escrita sobre os temas morte e luto, é importante ter em mente algumas premissas, caminhos que devem ser traçados. Buscando acima de tudo a análise individual, a Logoterapia ensina a pessoa a buscar os resultados desejados, almejar encontrar o sentido da sua vida, o que a move verdadeiramente, preenchendo o vazio existencial (FRANKL, 1987).

Isso porque o assunto luto é um assunto ainda considerado tabu em muitas culturas (ROSS, 1969, p. 10), onde sequer é ousado falar seu nome (ARIÈS, 1977, p. 40).

A intenção deste artigo é abrir caminho para novas perspectivas, novas leituras, tornando um assunto tão presente no cotidiano, como o luto, mais leve. Isso porque os estudos iniciais buscavam entender as crises da vida humana, as dores das pessoas quando acometidas por doenças terminais e a reação das que estão ao seu redor (ROSS, 1969).

A partir da temática, buscou-se uma abordagem na Psicologia que fizesse real sentido para as pessoas. Nesta busca, a logoterapia foi um achado. Fundada por Viktor



Frankl, é considerada a Terceira Escola de Psicoterapia de Viena e destaca o significado e o propósito da vida; busca encontrar o sentido da vida (FRANKL, 2003).

Em 2002 Cury³ escreveu que “sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais” (p. 35). Na tentativa de alcançar sonhos, escolhendo as metas e priorizando-as, tornou-se mais fácil a tarefa de falar de luto à luz da logoterapia.

No início dos estudos, foi necessário entender conceitos fundamentais. Para isso, a leitura do livro "Sobre a Morte e o Morrer", de Elisabeth Kübler-Ross (1969), foi essencial. Psiquiatra de formação, dedicou grande parte de seus estudos aos doentes terminais, tendo se oportunizado escrever e publicar as experiências com estes pacientes. Foi ela quem pela primeira vez falou sobre os cinco estágios do luto: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação, fases estas que hoje não são mais consideradas, embora sentidas (KUBLER-ROSS, 1969).

Quanto ao tema principal deste ensaio, Kovács (1992, p. 7) afirma que a morte começa quando não se leva em conta que ela existe. Não lutar pela vida sem se indignar com a morte, de quem quer que seja, por qual motivo for, é sinal de que a morte está às portas (ROSS, 1969, p. 107).

É bem possível que em vários momentos da vida a pessoa acredite que não há morte de causas naturais (ROSS, 1969, p. 10). O que há, é o castigo que o inconsciente atribui ao que não consegue de maneira prática compreender. A finitude é algo incompreensível para o ser humano.

Freud (1915) compreende o processo do luto como a necessidade da substituição, ou seja, é preciso substituir o objeto amado por outro, que esteja ao alcance, já que a morte separa para sempre. Mas nunca visto como sendo algo patológico, passível de tratamento médico; jamais foi alvo de envio para tratamento médico, embora acarrete graves desvios da conduta normal da vida (FREUD, 1915, p. 28).

Compreender que cada pessoa reage às situações da vida de uma forma, principalmente as de luto, é imprescindível para qualquer ser humano, mas para o profissional da Psicologia, é ainda mais necessário, pois é ele quem direcionará o outro na busca da cura interior. Naturalmente, não mostrando o caminho, mas sinalizando que ele existe e que, sem desistir, qualquer pessoa pode encontrá-lo (FRANKL, 2021).

A canção “Epitáfio”, escrita por Sergio Affonso e Eric Silver e gravada pelo grupo Titãs (2002), é o exemplo de como as pessoas se sentem ao perder alguém próximo sem estar preparadas: “Devia ter amado mais, ter chorado mais, ter visto o sol nascer. Devia ter arriscado mais e até errado mais, ter feito o que eu queria fazer. Queria ter aceitado, as pessoas como elas são, cada um sabe a alegria e a dor que traz no coração.”

As obras de Frankl (2021) ensinam três princípios básicos da Logoterapia: a liberdade de vontade, que nada mais é que o homem tendo a liberdade para tomar uma atitude diante das situações a ele apresentadas; a vontade de sentido, como o interesse continuado pelo significado para a vida, para além de outras necessidades e o sentido da vida, que é a confiança de que sempre há um sentido para a vida, literalmente.

Entender essas situações, buscar caminhos para direcionar as pessoas que chegarão até o profissional da psicologia, é algo indispensável na busca pela saúde mental pessoal, social e coletiva. O futuro precisa ser construído, motivo pelo qual esse artigo está sendo escrito, visando compor a literatura a respeito da Logoterapia, considerada a Terceira

³ CURY, Augusto Jorge. **Você Insubstituível: este livro revela sua biografia**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.



Escola Vienense de Psicoterapia, podendo auxiliar as pessoas nas situações de luto por morte, sob a perspectiva de que a partir de uma situação de dor, de sofrimento, é possível extrair um sentido, a partir de um propósito maior na vida (FRANKL, 2021).

2.2. A finitude e os processos de luto

A morte de uma pessoa querida é uma situação difícil de ser superada tanto individualmente, quanto pelo núcleo familiar. A separação exige a reorganização da rotina, independentemente do lugar que ela ocupava ou as tarefas que exercia. Passar pelo luto pode ser uma das mais complexas experiências, exigindo que situações cotidianas precisem ser elaboradas e equilibradas (GIMENEZ e SANGOI, 2021).

Estar frente a frente com a finitude, de maneira palpável, pode ser motivo de grandes conflitos para muitas pessoas. Em qualquer situação, porém, quando o fim chega, começam novos processos de luto, agora com a família, que precisa de todo apoio (ROSS, 1969, p. 76).

2.3. Sobre a morte e o morrer

A história nos conta que a morte sempre foi abominada pelo homem. Segundo Ross (1969, p. 10), do ponto de vista psiquiátrico, não estamos preparados para falar da própria morte. O nosso inconsciente não aceita a finitude como algo que não seja castigo. Não existe morte de causas naturais, tampouco por idade avançada. Ele não consegue imaginar um fim real para a vida na terra e, se ela tiver um fim, sempre será uma intervenção maligna fora de alcance.

Freud (1915, p. 28) compreendia o luto como uma reação à perda de algo ou alguém e que é possível observar em muitas pessoas, ao invés do luto, melancolia, que poderia levar à suspeita de patologia. Isso porque o luto não é considerado patológico, tampouco há a disposição de encaminhamento da pessoa a tratamento médico.

Bowlby (1997, p. 74) afirma que depois de uma perda inesperada, há sempre uma fase de protesto, em que há o empenho para recuperar a pessoa perdida e a censura pela partida inesperada. E esse sentimento se dá na realidade ou em pensamento e sentimento. Cita como exemplo a condição de um bebê de 15 a 30 meses que tenha uma relação segura e jamais tenha se separado da mãe. Ao ocorrer a separação, seu comportamento varia entre protesto, desespero e desligamento.

Explica que durante a sequência de protesto e desespero, ocorrem sentimentos conflitantes: a esperança converte-se em desespero e o desespero em renovada esperança. A depender dos períodos de ausência, se foram diversos os momentos de separação, alcançando um estágio avançado de desligamento, pode ocorrer de a criança permanecer desligada e jamais recuperar a afeição pelos pais (BOWLBY, 1997, p. 73).

Da mesma forma as pessoas adultas, em que a esperança e o desespero se alternam, mas com o tempo, o grau de desligamento emocional será suficiente para que entendam que a ausência é permanente. É a fase do chamado, luto sadio (BOWLBY, 1997). De uma maneira mais abrangente, ao escrever sobre as experiências com pacientes terminais, Ross (1969) falou com excelência sobre os cinco estágios do luto: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação.

A reação de uma pessoa ao receber um diagnóstico de doença terminal já é, por si só, desesperadora, por isso a reação depende muito de como ela irá receber essa notícia. Durante as pesquisas, o que mais lhe preocupava não era se deveria contar ao paciente sobre sua doença, mas como compartilhar o que sabia com ele (ROSS, 1969, p. 31).

Assim como uma criança pode perder a confiança na pessoa que não foi sincera



com ela numa situação de morte ou separação dos pais, a pessoa adulta poderá perder a confiança em quem lhe contou mentiras ou deixou de ajudá-la a enfrentar a doença (ROSS, 1969, p. 12).

Ross (1969, p. 31) afirma que é uma arte saber compartilhar uma notícia dolorosa com um paciente. E encontrar uma forma simples de dar a notícia facilitará para o paciente, caso não queira “ouvir” naquele momento, mas digerir o assunto noutra ocasião.

Ela relata ter aprendido, de forma dolorosa, que, quando uma pessoa doente quer falar, é essencial que o ouvinte esteja pronto para ouvi-la. Ela compartilha um episódio ocorrido no início da pesquisa, quando encontrou um paciente ansioso para conversar, mas ela não se sentiu preparada para escutá-lo naquele momento, dizendo que voltaria no dia seguinte com os estudantes que a acompanhavam durante o estudo. Ela não estava em condições de refletir sobre o que o paciente dizia e preferiu não enfrentar a situação sozinha (ROSS, 1969, p. 23).

Ao retornar no dia seguinte, o paciente já não estava em condições de falar e, pouco tempo depois morreu, guardando para si todos os sentimentos que gostaria de ter compartilhado no dia anterior. Foi quando toda a equipe compreendeu que quando uma pessoa nestas condições se prontifica a falar, é porque deve ser naquele momento, porque definitivamente amanhã pode ser tarde demais. Foi uma lição dolorosa, mas de grande valia não somente para ela, mas para toda a equipe que a acompanhava naquela pesquisa (ROSS, 1969, p. 23).

O trabalho de pesquisa continuou e outros pacientes vieram. No final, foram mais de 200 pacientes entrevistados (ROSS, 1969, p. 167). Cientes das suas necessidades urgentes e analisando as individualidades, pode concluir que os pacientes e os familiares passavam por fases, às vezes uma se sobrepondo à outra, alternando a ordem, mas que todos seguiam uma mesma perspectiva (ROSS, 1969, p. 105).

Por isso a importância de compreender os estágios do luto, descritos pela primeira vez pela psiquiatra suíça. Antes de analisar cada fase, porém, é preciso ressaltar que elas não são lineares. Enquanto algumas pessoas passam pela negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação, outras podem passar por elas, ou não. Podem ainda, voltar a uma fase anterior. Isso porque o luto é um processo individual, onde cada pessoa vive de forma diversa a condição de morte (ROSS, 1969).

2.3.1 Primeiro estágio: negação e isolamento

Ao se dispor a escrever sobre a morte e o morrer, Ross (1969) entendeu que não seria apenas sobre o comportamento de pacientes moribundos que havia tratado nos últimos dois anos, ou as pessoas próximas a eles. Seria mais uma oportunidade de focar no paciente como ser humano, tornando-o participante do processo, dizendo dos méritos e deficiências dos hospitais.

Neste processo da escrita, ela pode compartilhar que, independentemente de como tenha recebido a notícia de doença terminal ou morte, a primeira reação do paciente ou da pessoa enlutada foi a negação e, conseqüentemente, o isolamento. Isso pode ser identificado tanto em pacientes que receberam a notícia no início do diagnóstico, aos que não havia sido dita a verdade sobre a doença e, ainda, pelos que ficaram sabendo mais tarde, de outras formas (ROSS, 1969, p. 32).

Receber um diagnóstico de doença ou uma notícia de morte por pessoa estranha ou que não sabe transmiti-la de maneira correta, pode acarretar momentos de maior dor ao paciente. Mas é fato que a negação, mesmo que parcial, é um subterfúgio do paciente, que deve ser abandonado depois de certo tempo, pois é necessário lutar pela vida (ROSS,



1969, p. 32).

É neste momento que muitas vezes o paciente se volta para assuntos mais amenos, que não dizem respeito à doença ou a algo que ligue o assunto a ela. Ross (1969) afirma que ouvir um paciente neste momento é como ouvir alguém que sofre de um mal-estar de menor importância, que não ameaça sua vida (ROSS, 1969, p. 34).

Compreender este estágio é de fundamental importância. Encarar a realidade de pacientes terminais auxilia a própria compreensão de finitude. Olhar para dentro de nós mesmos nos amadurece e contribui para nosso crescimento (ROSS, 1969, p. 38)

2.3.2 Segundo estágio: raiva

Os estudos no Departamento de Psiquiatria do Hospital Billings, da Universidade de Chicago, descrevem que o sentimento de negação e isolamento é substituído pela raiva, muitas vezes incontrolada (ROSS, 1969, p. 39).

Ao contrário do primeiro estágio identificado, de negação e isolamento, a raiva é mais difícil de lidar, pois o paciente se revolta e direciona seu sentimento a todos, independente se é a equipe médica, a enfermagem, a equipe técnica ou familiares. O paciente não se preocupa com o bem-estar do outro, porque ele não consegue ter essa percepção, naquele momento. Mas é bem verdade que, na maioria das vezes, essa raiva não é analisada sob a sua própria ótica, afinal, é a sua vida que está sendo ceifada prematuramente. São as suas atividades, os seus planejamentos que ficarão inacabados (ROSS, 1969, p. 40).

Por outro lado, se o paciente é respeitado, compreendido e lhe é dedicada atenção, se sentirá importante e a tendência é de que se acalme e aceite que precisa de cuidados e que, para ser atendido em suas necessidades, não precisa de comportamento agressivo. Compreenderá que pode ser lembrado não por seus aspectos negativos, mas como uma pessoa que pode ser aceita e amada (ROSS, 1969, p. 57).

Não é comum pacientes conseguirem criar um mundo ideal onde permaneçam dispostos e com saúde, quando o assunto é a sua morte (ROSS, 1969, p. 39).

2.3.3 Terceiro estágio: barganha

Negar qualquer sentimento ou pensamento e se isolar, ou quem sabe se enraivecer, pode não ser a melhor estratégia.

Embora menos conhecido, o período da barganha é importante para o paciente. Isso porque ele passou pelas fases da negação/isolamento e raiva, com a oportunidade de se isolar e se revoltar contra Deus, único ser acessível naquele momento. Se nada disso funcionou, a barganha é uma opção à medida que o paciente pode propor um 'acordo', adiando o desfecho final, qual seja, a morte, crendo que Deus poderá ser mais condescendente se o apelo for com calma (ROSS, 1969, p. 58).

Segundo os estudos, a maioria das barganhas é feita com Deus e mantida em segredo. Por isso a pesquisadora entendeu a importância da abordagem interdisciplinar no cuidado com o paciente, até que ele se sinta livre de temores e desejo de punição (ROSS, 1969, p. 59).

2.3.4 Quarto estágio: depressão

O sentimento de impotência, em dado momento da vida do paciente terminal, é inevitável. Momento em que não há o que fazer, que não é mais possível negar a doença, quando é necessária nova internação, quando a debilidade é visível e a doença vai deixando marcas profundas. Com a proximidade do fim, todo isolamento, ou raiva, ou barganha, cederá lugar ao sentimento de perda, sendo a depressão um dos estágios que



permeia essa trajetória. (ROSS, 1969, p. 60).

Abandonar, involuntariamente o caminho traçado, não é tarefa fácil. A aflição de deixar tudo para trás, deixar este mundo, é compreensível que venha acompanhada de sentimentos depressivos, mas para a pesquisadora, há que se classificar neste momento dois tipos de depressão: a depressão reativa e a depressão preparatória (ROSS, 1969, p. 60).

A depressão reativa é a primeira a se manifestar. É a que irremediavelmente diz respeito à própria condição humana, ligada à imagem, à culpa ou vergonha irreais, que passa rapidamente assim que os problemas que a causam são tratados, dando lugar à depressão preparatória, que é causada por situações iminentes. Nada há que ser feito. Nada pode aliviar a dor da despedida, a dor de perder tudo e todos a quem ama. Olhar o lado bom da vida já não cabe, tampouco o encorajamento e a confiança (ROSS, 1969, p. 61).

Enquanto na primeira fase é imprescindível o diálogo, a segunda fase é marcada pelo silêncio. É o momento em que o paciente não se importa com as coisas que ficaram para trás, mas sim com as que estão à sua frente e que visitas nem sempre serão bem-vindas. É o tempo em que a pessoa pensa nas possibilidades que a vida ofereceu, nas oportunidades perdidas, no tempo que não passou com a família. É um tempo que o paciente precisa, antes de tudo, ser compreendido. Não há tempo para grandes decisões. Não há erros a serem reparados. Não há esperança (ROSS, 1969, p. 61).

2.3.5 Quinto estágio: aceitação

A compreensão da finitude leva a pessoa à aceitação. Quando bem elaborados os processos do luto, o paciente não sentirá raiva ou inveja dos que ficarão, dos que desfrutarão mais tempo da vida. Suas prioridades serão outras, o descanso do sono será prazeroso, as visitas não serão tão bem-vindas, o aperto de mão terá um valor inestimável, o sentar-se ao lado pode ser uma das experiências mais gratificantes. Para as pessoas que não se perturbam diante de algumas situações, momentos de silêncio, nesta fase, podem se tornar os de comunicações mais significativas (ROSS, 1969, p. 77).

Quando o paciente chega nesta fase da vida, poderá lamentar algumas situações vividas, mas estará fraco, fazendo estas considerações de forma bastante tranquila. A experiência demonstra que os pacientes sentem necessidade de dormir e, assim como as crianças, terão sono leve e breve, mas é uma sensação diferente de quando passaram pelo estágio depressivo. Este é um sono de descanso, às vezes apenas para aliviar a dor. Não é o sono do desânimo (ROSS, 1969, p. 76).

Nestes momentos, muito mais que o paciente terminal, a família é carecedora de apoio. Enquanto aquele que está prestes a partir encontra a paz, a família começa o seu processo de luto. Enquanto aquele que fechou os olhos para sempre se despede da vida, inicia uma nova fase de luto, agora com novos atores (ROSS, 1969, p. 76).

A importância do profissional se dá em saber compreender que o paciente chegou à fase da aceitação, que ele encontrou paz na partida, sem que para isso haja qualquer interferência (ROSS, 1969, p. 80).

A equipe médica concluiu que é de extrema importância o paciente extravasar sua dor, sua raiva, seu choro, a falar dos seus temores e fantasias a quem estiver disposto a ouvir. São estes os que melhor reagem (ROSS, 1969, p. 80).

Contudo, é importante ter em mente que esses estágios do luto, descritos por Ross (1969), não são um passo-a-passo para o sucesso no luto, mas tão somente a descrição de um caminho que as pessoas enlutadas podem seguir, ou não. Passar, ou não, pelos



estágios do luto escritos na pesquisa, não significa que a pessoa superou ou fracassou no seu processo de luto, pois este é particular; não há ordem ou caminho linear a seguir (DEVINE, 2021).

2.4. O luto como experiência inevitável

Kovács (2020), explica que o luto é uma experiência universal e inevitável. Em algum momento da vida, todo ser humano enfrentará a perda de algo ou alguém especial. Não há como evitar a dor associada a essa perda e, independentemente da identidade da pessoa ou do objeto perdido, o momento do luto certamente chegará. Falar sobre esse processo é essencial e pode ter um efeito terapêutico.

Pela variedade de sentimentos e emoções que permeiam o momento, um olhar humanizado para a pessoa enlutada se torna fator importante no processo de cura. Isso porque não há um caminho certo e único a trilhar. É certo, porém, que o luto serve para elaborar perdas significativas (KOVAKS, 2020).

Embora o tema deste artigo seja luto por morte, não se pode deixar de entender que falar de morte é também falar de vida (FRANKL, 1987). A morte de quem se foi é um fato, mas para quem fica é um novo caminho que precisa ser trilhado, agora sem a pessoa querida. É uma nova vida. Com a perda da pessoa amada, é preciso se reinventar a partir da partida, a partir da separação, a partir da finitude. É preciso olhar atentamente e nos mínimos detalhes o comportamento daquele que sofre. Inclusive para nós mesmos.

Cada um sofre e passa pelo luto de maneira diferente, por isso quando se encontra alguém que não consegue tirar a roupa do ente querido do guarda-roupa, retirar o retrato da estante, ou aquela pessoa que não chora durante o velório, não é preciso julgar, porque somente ela compreende o que está em seu interior, somente ela sabe a falta (ou não) que a pessoa que está partindo vai deixar, o vazio existencial, ou quem sabe apenas saudades dos bons momentos (Parkes, 2005).

É preciso um olhar atento buscando compreender se o processo de luto é feito apenas de momentos de dor, de tristeza, ou se é algo mais profundo, tornando-se um luto complicado, outrora entendido como patológico. É preciso compreender se a pessoa entende aquele momento como um período passageiro de dor, ou se ela começa a verdadeiramente sentir dor. Em casos extremos, ajuda profissional é indicada, visto que a pessoa enlutada pode deixar de se sentir merecedora da vida, buscando caminhos para a sua própria finitude. É preciso compreender quando a perda é significativa (KOVAKS, 2020).

Nesta busca, se torna importante conhecer, inclusive, das fases do luto descritas por Ross (1969). Embora ela as tenha descrito a partir da experiência com doentes terminais ainda na década de 60, ainda assim são atuais e cabe ao profissional da Psicologia auxiliar a pessoa enlutada a passar por este período da maneira mais leve possível.

2.5. Relação entre o amor e o luto

Em entrevista à Folha de São Paulo, no ano de 2005, o psiquiatra britânico Colin Murray Parkes (1928-2024), um dos maiores especialistas no assunto, afirmou que “o luto é o preço que se paga pelo amor, por uma vida feliz”.

Segundo ele, ao pensar em quem partiu, a pessoa lembra dos bons momentos vividos. Por isso a importância do luto, pois é quando se torna necessário criar uma história e, ao recriar uma vida a partir de uma experiência muitas vezes traumática, tem-se a sensação de que a pessoa jamais partiu, não sendo mais necessário tentar recuperar o que não foi perdido (PARKES, 2005).



Trabalhar com pessoas em luto é viver um dia de cada vez e ver a sua superação. É compreender que nem todas seguem o mesmo caminho, superam as perdas ao mesmo tempo, mas é perceber o seu esforço diário para recomeçar. Lembrar da pessoa amada com carinho é a forma com que Parkes (2005) impulsiona seus pacientes.

Ele afirma que o luto é a experiência psicológica mais dolorosa que alguém pode vivenciar e, quanto maior o amor, maior a dor. Às vezes a dor é tão intensa que a pessoa tem medo de amar novamente. Essa dor, contudo, é a única infalível e inevitável.

Para Ramos (2016) a perda de uma pessoa pode modificar a dinâmica de uma família, o contexto familiar como um todo, quando os membros precisam se reorganizar e redefinir papéis. Por isso é importante o diálogo na família, com a possibilidade de a pessoa poder expressar seus sentimentos e ter liberdade de se adaptar à situação de ausência. É quando podem ser consideradas as condições da cultura e o contexto da perda para avaliar os sentimentos pessoais.

Ao falar da teoria da vinculação, que são os laços afetivos criados no início da vida, Bowlby (1997) descreve quatro fases que o indivíduo deve passar para se desvincular do objeto amado: choque, protesto, desespero e aceitação. Quando fala em adaptação ao luto, é entender a necessidade de manter essa pessoa próxima e a necessidade de desvinculação da que partiu para investir noutras relações.

2.6. Viktor Emil Frankl, o criador da Logoterapia

Criador da Logoterapia, Viktor Frankl (1905-1997) foi um psiquiatra e neurologista austríaco. Embora tenha falado este termo pela primeira vez em 1926, no meio acadêmico, desenvolveu sua própria teoria a partir de experiências nos campos de concentração nazistas, onde esteve preso de 1942 a 1945 (FRANKL, 1987).

Foi a partir destas experiências que Frankl (1987) pode observar que muitas pessoas morreram ao perder a esperança e o sentido de suas vidas. Outras, por sua vez, que encontraram um sentido em suas vidas, sobreviveram. Isso o fez desenvolver o conceito de “vontade de sentido”, pois entendeu que é do ser humano encontrar significado e propósito para sua vida.

A partir deste entendimento e experiência, como pesquisador das teorias de Freud e Adler, ansiava pelo desenvolvimento de ideias que fossem além. Credo que havia algo a mais para ser compreendido, numa palestra na Associação de Psicologia Médica pela primeira vez utilizou o termo Logoterapia .

Ao escrever sobre o assunto, Rodrigues e Barros (2009) afirmam que a Logoterapia não veio para substituir as demais terapias existentes, mas para complementá-las, apresentar uma alternativa às condições objetivas e subjetivas da humanidade.

Há uma ampliação da visão do ser humano como um ser único e capaz de se responsabilizar e se posicionar diante dos acontecimentos da vida porque possui uma dimensão espiritual que comporta as outras dimensões, a psicológica, social e física. O posicionamento de Frankl depois da Segunda Guerra Mundial não era voltado para o prazer ou aspiração ao êxito material e de poder (RODRIGUES E BARROS, 2009).

Mostrando que há um sentido na vida e, contrário ao entendimento de Freud e Adler, que foram seus mestres por um período, a Logoterapia surgiu como uma opção em psicoterapia, mais tarde reconhecida como a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia (FRANKL, 1927), sob a crença de que o homem tem a liberdade de escolher os seus próprios valores e objetivos.

A Logoterapia ajuda as pessoas a encontrarem sentido em suas vidas, mesmo que estejam diante de situações que causem dor e sofrimento (FRANKL, 1987).



O trabalho de Frankl tem influenciado não somente a Psicologia, mas também a Psiquiatria, Filosofia e religião. Durante sua vida escreveu inúmeros livros, artigos e capítulos de livros sobre logoterapia e análise existencial e suas obras foram traduzidas para mais de 30 idiomas (RODRIGUES E BARROS, 2009).

2.7. Surgimento de uma nova escola de psicoterapia

Aos se referir à Logoterapia, nos idos da década de 1930, Frankl (2021) utilizava o termo *Existenzanalyse*, que ele havia criado alguns anos antes. Contudo, ao publicar trabalhos ligados à Logoterapia, autores norte-americanos utilizavam o termo “análise existencial” como tradução de *Existenzanalyse*. Outros autores, por sua vez, utilizavam o termo *Daseinanalyse* para se referir à logoterapia, porém, o termo não se referia a este significado, visto que dizia dos ensinamentos de seu criador, Ludwig Binswanger, na década de 1940.

Por ter se tornado um conceito ambíguo, Frankl (1987) decide parar de utilizar o termo “análise existencial” em suas publicações na língua inglesa e adota “logoterapia”. Quanto a influência de Freud e Adler para a Logoterapia, Frankl (2021) revela a grande dívida que possui com suas teorias. Para melhor expressar este sentimento, cita o exemplo do anão que fica em pé no ombro de um gigante. A Psicanálise, sendo o gigante, enxerga longe, mas a Logoterapia e outras escolas que surgiram e surgirão posteriormente, assim como o anão no ombro do gigante, enxergarão mais longe. Em outras palavras, é inadmissível pensar em terapia sem pensar na Psicanálise, pois ela é o fundamento de toda terapia (FRANKL, 2021).

2.8. Sobre o sentido da vida

O grande desafio da Psicologia e da Psiquiatria, atualmente, é o sentimento de vazio e falta de sentido na vida; é o vácuo existencial (FRANKL, 2021).

Frankl (2021) ensina que a Logoterapia tem como tarefa mostrar à pessoa que sempre há um sentido na vida. Não que o profissional deva dizer à pessoa o que fazer, mas encorajá-la a buscar algo que faça sentido, que a impulsione, que a faça seguir em frente a partir de um lugar.

Com este propósito, a Logoterapia é apresentada a partir das experiências do psiquiatra Viktor Frankl, prisioneiro dos campos de concentração que, mesmo depois de perder sua família, entendeu que a vida valia a pena ser preservada. Segundo ele, o sofrimento pode se tornar conquista por meio da atitude adotada em determinada circunstância (FRANKL, 2021).

Ensina que com a Logoterapia é possível enxergar nos aspectos trágicos e negativos da vida, algo positivo, capaz de transformá-los em conquista, começando pela atitude adotada a partir do evento, tornando a Logoterapia uma abordagem que busca encarar a realidade com os dados apresentados. É realista à medida que enfrenta a tríade trágica da existência humana: dor, morte e culpa (FRANKL, 2021)

Para melhor compreender a logoterapia, importante saber os seus três principais conceitos (FRANKL, 2021):

A liberdade da vontade, que envolve o debate determinismo x pandeterminismo;
A vontade de sentido, que envolve a discussão entre a vontade de poder, de Adler e vontade de prazer, de Freud;

O sentido da vida, que envolve a discussão sobre relativismo e subjetivismo.

A *liberdade da vontade* diz que o ser humano é livre para se posicionar diante das circunstâncias da vida. Diz da capacidade que ele tem de superar condições desfavoráveis,



de se opor à visão da incapacidade de tomar uma posição frente a condicionantes, quaisquer que sejam e de se responsabilizar pelas escolhas feitas na vida. A liberdade de vontade é quando o indivíduo tem consciência da liberdade, mas está ciente de que junto tem a responsabilidade de suas escolhas (FRANKL, 2021).

A *vontade de sentido*, por sua vez, é a busca incessante do ser humano por um sentido na vida. Frankl (2021) fala de vácuo existencial como sendo o crescente sentimento de vazio e de falta de sentido que as pessoas sentem. Para isso, encontra na logoterapia o caminho para ajudar seus pacientes.

Segundo ele, o instinto do homem não diz o que ele *tem* que fazer. A tradição não diz o que ele *deveria* fazer. Atualmente, o homem mal sabe *se deseja* fazer alguma coisa. Por isso, apenas reproduz o que outras pessoas fazem, conformando-se com a situação, ou fazendo o que outras pessoas querem que ele faça, numa total subordinação e totalitarismo (FRANKL, 2021).

Apesar disso, o autor compreende que a vida conserva um sentido específico para cada ser humano, que se mantém até o último suspiro. É bem verdade que o terapeuta não pode dizer o que é sentido, mas deve apontar que para tudo e para todos há um sentido. A Psicologia deve “dotar o homem da habilidade de encontrar sentido” (FRANKL, 2021) numa época em que as tradições já não conseguem.

Como ramo da psiquiatria existencial, a logoterapia entende que, no que concerne à atitude da pessoa sobre seu destino imutável, deve-se levar em consideração, sempre, as técnicas, mas, e principalmente, deve-se estabelecer uma relação entre terapeuta e paciente. Se for apenas técnica, corre-se o risco de perder de vista o essencial, que é a pessoa e seus sentimentos. Por outro lado, se ficar apenas nas dinâmicas, na conversa, sem técnica, o paciente se sentirá como se coisa fosse e a terapia perderia todo o sentido (FRANKL, 2021).

Por isso a necessidade de fazer com que a pessoa compreenda a finitude, mesmo em situação de fragilidade e que há um sentido para o que está passando. Exemplo disso é o relato de um prisioneiro da Flórida, que apesar do fracasso aparente, encontrou o sentido da vida na prisão, tendo apenas que esperar a oportunidade de reparar tudo e, a partir daí, fazer tudo melhor (FRANKL, 1981).

O prisioneiro 020640 desabafa que, aos 54 anos, mesmo falido e preso, passou por profunda transformação quando fez as pazes com o mundo e consigo mesmo. Ao encontrar o verdadeiro sentido da vida, entende que o tempo não pode impedir a satisfação que estava sentindo, mas tão somente protelar (FRANKL, 1981).

O *sentido da vida* é o significado que o indivíduo dá para a vida, que é subjetivo, podendo, inclusive mudar, a depender da situação, pois cada um tem sua missão, um sentido específico em cada situação da sua vida. Todos têm um sentido para a vida, algo que têm a liberdade de buscar, ou não (FRANKL, 2021).

Encontrar o sentido da vida apesar das circunstâncias é o que moveu Viktor Frankl. Ajudar as pessoas a encontrarem o sentido para a própria vida, é um caminho que a logoterapia trilha. A fala do prisioneiro 049246, às vésperas da cadeira elétrica, são recompensadoras quando assume que ali, na prisão, estava mais feliz que nunca (FRANKL, 1981), demonstrando que quando a pessoa encontra o sentido da vida, consegue enxergar mais longe, independentemente do local onde se encontra.

Um ponto importante da Logoterapia é o olhar para o ser humano. Certa feita, segundo Frankl (2021), uma mulher prestes a cometer suicídio lhe telefonou, de madrugada, pois gostaria de saber o que ele teria a dizer a respeito. Depois de conversar com a jovem senhora por cerca de 30 minutos, ela se comprometeu a visitá-lo no hospital,



mas ao invés de dizer que tinha ficado impressionada com suas palavras, revelou que nenhum dos seus argumentos a tinham convencido de não cometer suicídio.

Segundo ela, o que a impediu de tirar a própria vida foi que, ao invés de se enraivecer, ele a ouviu, pacientemente. Ela foi ouvida, de madrugada, por cerca de 30 minutos, tendo a consciência de que um mundo em que algo assim acontece deve ser um mundo que vale a pena viver. Sua atitude a fez compreender que a vida valia a pena ser vivida (FRANKL, 2021).

A partir de uma situação de dor, de sofrimento, é possível extrair um sentido. O sofrimento faz com que as pessoas criem estratégias para a realização das tarefas do luto e estabeleçam um sentido para além dele (FRANKL, 2021).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A coleta de dados visando obter informações relevantes sobre os termos morte, luto, sentido da vida, logoterapia iniciou com a leitura da obra “Sobre a Morte e o Morrer”, da psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (1969), que retrata entrevistas com pacientes terminais do Hospital Billings da Universidade de Chicago, passando pelas obras de Freud (1915), Ariès (1977), Kovács (1992), Parkes (2005) e os mais diversos títulos de Frankl (1981, 1987, 2003, 2021), além de artigos e outras publicações de autores até os dias atuais.

Lakatos e Markoni (2003) afirmam que a metodologia científica deve estar na base da formação do sujeito discente e do profissional, visto que ambos atuam para além da prática.

De acordo com Prodanov e Freitas (2013), o método científico é o conjunto de processos ou operações mentais necessários à investigação, é a linha de raciocínio adotada no processo de pesquisa. Toda investigação de caráter científico precisa de embasamentos técnicos e procedimentos sistemáticos e racionais.

Quanto à classificação, a pesquisa é do tipo básica, eis que objetiva e gera conhecimentos úteis para o avanço da ciência sem aplicação prática prevista. Também se classifica como descritiva, uma vez que descreve e observa os fatos sem interferir neles. Quanto ao método, é do tipo qualitativa, busca a compreensão dos fenômenos por meio de seus significados, dentro de contextos específicos.

Quanto aos objetivos, a pesquisa se classifica como exploratória, pois intenta gerar maior familiaridade com o assunto, proporcionando informações por meio do levantamento bibliográfico, entrevistas ou análise de exemplos que estimulem a melhor compreensão (GIL, 2010).

Quanto aos procedimentos técnicos, ou seja, a maneira pela qual os dados foram obtidos, a pesquisa se classifica como bibliográfica, pois elaborada com base em material já divulgado (GIL, 2010). A importância de escrever sobre conceitos e teorias faz com que a pessoa que tenha acesso à escrita final desenvolva o desejo de saber mais a respeito.

A terapia do sentido da vida, como a Logoterapia é conhecida, chega para preencher um espaço que estava vazio. Ela ensina a pessoa a buscar os resultados desejados, almejar encontrar o sentido da sua vida, preenchendo o vazio existencial (FRANKL, 1987).

Conhecer a si mesmo é imprescindível para compreender outras pessoas. Conhecer do outro, em muitas situações de dor e sofrimento, faz parte do processo de aprender a como lidar com o outro a partir de um momento de dor, como a finitude e os processos do luto (KOVÁCS, 1992).

As palavras-chave utilizadas foram “Logoterapia”; “Luto”; “Morte”; “Terapia do



Sentido”.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a estrutura deste artigo foram considerados inúmeros materiais: livros, artigos, entrevistas, sites especializados, opiniões de especialistas, vídeos.

Para a seleção inicial, foram separadas 48 obras, entre livros, artigos, vídeos e entrevistas. Considerados os assuntos duplicados, foram excluídos 9 artigos. Mais uma etapa de exclusão, restaram 30 e, por fim, depois da leitura pormenorizada e afetas ao tema, restaram, entre alguns livros, artigos e entrevistas, 16 obras, além de outras necessárias ao corpo da escrita.

Partindo dessa premissa, a publicação mais antiga é “Luto e Melancolia”, de Sigmund Freud, cuja obra foi publicada em 1915, seguida pela obra “Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração” do próprio fundador da Logoterapia, Viktor Emil Frankl, publicada em 1946.

As publicações mais recentes utilizadas, de 2023, são do Dr. Colin Murray Parkes (1928-2024), um dos maiores especialistas sobre luto, que proferia palestras em toda a América do Norte.

Também foi utilizada a obra de Fontes (2024), que de forma prática explica como superar o luto, usando a experiência do luto para ressignificar a vida.

As obras selecionadas falam das emoções, dos comportamentos, das dores e superação das pessoas enlutadas. Ensinam a como superar a dor da perda, a passar por esses momentos sem culpa, mas respeitando cada etapa do luto, sem que para isso tenham que seguir uma regra sequencial.

Ao falar de luto, Devine (2021) afirma que não podemos mudar a realidade da dor, mas podemos reduzir o sofrimento do outro quando o permitimos que fale o que sente.

A Logoterapia, como abordagem adotada para esta pesquisa, visa entender os processos de luto por morte à medida que aborda o sentido da vida. Toda e qualquer situação passada, quer dolorosa ou não, passa por esse viés. Assim, acredita que o luto é um processo natural e necessário que pode ser facilitado quando compreendido o sentido da vida (FRANKL, 1987).

Os resultados da pesquisa apontam que a logoterapia é uma abordagem eficaz para o tratamento do luto. A terapia baseada na abordagem ajuda na aceitação da morte do ente querido, a lidar com o luto. Contudo, é preciso lembrar que o processo de luto é individual, complexo e sem prazo determinado (DEVINE, 2021).

Segundo Franco (2021), viver um luto dá trabalho. Não é uma questão quantitativa, mas de quem você se torna quando vive um luto.

A Logoterapia busca o sentido da vida e, como tal, ensina a pessoa que para tudo e para todos há um sentido, independentemente se está num período de calma ou de vulnerabilidade. Busca dar compreensão das etapas necessárias que a experiência exige, ciente de que cada um passa por essa experiência de uma forma. As perdas afetam as estruturas significativas da vida, mas há sempre um caminho a ser trilhado. A Logoterapia ensina que para além do físico e do psicológico, há algo dentro de cada um que transcende (FRANKL, 1987).



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Falar de morte e luto não é tarefa fácil, mas quando se mescla assuntos que às vezes trazem dor e sofrimento com uma abordagem que envolve a superação da dor, o processo se torna mais fácil. A Logoterapia, também conhecida como a terapia do sentido da vida, aborda questões intrínsecas que denotam muito mais que avaliar o físico e o psicológico. O ser humano se compreende como pertencente a um mundo onde existe algo sobrenatural e isto não quer dizer da religiosidade, mas da espiritualidade (FRANKL, 1987).

Frankl desenvolveu a própria teoria a partir de experiências nos campos de concentração nazistas onde esteve preso de 1942 a 1945, ao observar pessoas morrendo ao perderem a esperança e o sentido de suas vidas. Por outro lado, as que encontraram um sentido em suas vidas, sobreviveram.

Diante da realidade vivida por ele, de caos e sofrimento, depois de perder toda a sua família nos campos de concentração, ainda assim ele entendeu que a vida valia a pena. Suas obras ensinam três princípios que são a base da Logoterapia: a *liberdade de vontade*, que nada mais é que o homem tendo a liberdade para tomar uma atitude diante das situações a ele apresentadas; a *vontade de sentido*, como o interesse continuado pelo significado para a vida, para além de outras necessidades e o *sentido da vida*, que é a confiança de que sempre há um sentido para a vida.

Este artigo explica para além do luto por morte e a Logoterapia, os estágios do luto, trazendo à baila os estudos da psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (1969) em sua equipe na obra “Sobre a Morte e o Morrer”, que retratam as experiências obtidas ao tratar pacientes terminais no Departamento de Psiquiatria do Hospital Billings da Universidade de Chicago.

A experiência do luto é individual, complexo e sem prazo determinado (DEVINE, 2021); não segue regras pré-definidas. Quando Kübler-Ross (1969) descreveu os estágios do luto, estava relatando o cotidiano de pacientes terminais, seus sentimentos pessoais e dos familiares.

Para além disso, importante é compreender que os estágios não são lineares. Nem todas as pessoas enlutadas passarão por eles na sequência apresentada inicialmente, tampouco passarão por todas as etapas inicialmente definidas (KÜBLER-ROSS, 1969).

Responder questionamentos básicos que tratam dos processos de luto por morte e a cura das dores requer um estudo constante, mas é importante compreender, acima de tudo, como enfrentar as adversidades em momentos cruciais da vida sem perder o equilíbrio e, principalmente, compreender que para todas as coisas e situações, há um sentido e, conhecê-lo, faz parte da superação (FRANKL, 2021).

Como salienta Franco (2021, p. 11), viver um luto dá trabalho, não se tratando de uma questão quantitativa, mas de quem você se torna quando vive um luto.

Quando Frankl (1987) fala da sua trajetória nos campos de concentração, ele apresenta uma experiência de dor e superação ao entender que para um sobrevivente, qualquer situação se torna mínima se analisada sob aquela realidade, mas cada um deve reconhecer suas dores a partir de si mesmo e a cada sofrimento é preciso dar o seu valor.

Cada um entende as dores da vida, ou da morte, por um ângulo, o seu. Auxiliar a entender e mostrar o que fazer a partir deste ponto, é o propósito da Logoterapia.

Outro ponto que merece destaque neste artigo são os ensinamentos de um dos maiores especialistas em luto, o psiquiatra inglês Colin Murray Parkes (1928-2024). Seu legado deixa ensinamentos como o declarado em 2005, ao conceder entrevista à Folha de São Paulo: “o luto é o preço que se paga pelo amor, por uma vida feliz”.

Ao ler sobre suas palestras, é possível concluir que morte pode significar recomeço,



à medida que com a finitude de uma pessoa querida, há também um recomeço, uma nova história, a ressignificação de uma vida, sem esquecer das boas lembranças do ente querido.

A intenção deste artigo é dar visibilidade à Logoterapia, conhecida como a terapia do sentido da vida, sabendo que, independentemente da situação, é possível dar um sentido para a vida. É possível que o vazio existencial, divulgado por Frankl (1987), deixe de existir, dando lugar a uma nova vida, considerando que a busca do sentido é a principal força motivadora do ser humano (FRANKL, 1987).

A ideia de retratar os sentimentos que permeiam a mente humana servem de impulso para o estudo do tema. Compreender como a pessoa lida com a perda, em suas diversas formas e circunstâncias, é essencial. E a logoterapia, que tem como fundamentos a liberdade da vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida, surge como uma perspectiva para auxiliar pessoas em luto a ressignificar a própria vida (FRANKL, 2021).

REFERÊNCIAS

AFFONSO, S; SILVER, E. Epitáfio. Titãs. YouTube, 2002. Disponível em: <https://youtu.be/7TunQUJdy1E>. Acessado em: 17 abril 2023.

ARIÈS, P. História da morte no Ocidente. Tradução Priscila Viena de Siqueira. Nova Fronteira: Rio de Janeiro, 1977.

BOWLBY, J. Formação e rompimento dos laços afetivos. São Paulo: Martins Fontes, 1997, 225 p.

BOWLBY, J. Perda: tristeza e depressão. Vol. 3 Trilogia Apego e Perda. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

CORRÊA, D. A. Do luto ao sentido: aportes da logoterapia no espaço psicoterapêutico. Psicologia: teoria e prática, v. 14, n. 3, p. 180-188, 2012.

DEVINE, M. Tudo bem não estar bem. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

FONTES, M. Como superar o luto: Guia prático para passar pelos estágios do luto de forma saudável e usar a experiência ressignificar sua vida. Márcia Fontes. Hotmart, 2024. E-book. Disponível em: <https://mfrevelation.com/como-superar-o-luto-livro-digital/>. Acesso em: 08 mar 2024.

FRANCO, M. H. P. O luto no século 21. São Paulo: Summum, 2021.

FRANKL, V. E. A questão do sentido em Psicoterapia. Campinas, Paulus, Papirus, 1981.

FRANKL, V. E. A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia. São Paulo, Paulus, 2021.

FRANKL, V. E. Em Busca de Sentido: um psicólogo no campo de concentração. Porto Alegre, Sulina, 1987



FRANKL, V. E. Sede de sentido. 3ª ed. - São Paulo: Quadrante, 2003

FREUD, S. (1915/1996). Luto e melancolia. Rio de Janeiro: Imago, 2013

KOVÁCS, M. J. Morte e Desenvolvimento Humano. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992

KOVÁCS, M. J. O luto é uma experiência universal, mas também é singular já que cada pessoa tem a sua forma de viver a situação, diz especialista. Instituto de Psicologia da USP. Portal de Divulgação Científica do IPUSP, São Paulo, São Paulo, 23 jun. 2020. Disponível em: <https://sites.usp.br/psicosp/o-luto-e-uma-experiencia-universal-mas-tambem-e-singular-jaque-cada-pessoa-tem-a-sua-forma-de-viver-a-situacao-diz-especialista/>. Acesso em: 08 mar 2024

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo : Atlas, 2003.

LEWIS, C. S. A Anatomia de um luto / Clives Staples Lewis ; Tradução Francisco Nunes. Rio de Janeiro: Tomas Nelson Brasil, 2021, 77 p. Disponível em: <https://leitor.arvore.com.br/e/livros/ler/a-anatomia-de-um-luto?p=7HbZUYfc06sMzfITBAKm>. Acesso em: 11 abr. 2023.

MACHADO JR., P. P. A ruptura do tempo na experiência do luto: um aprendizado. Jornal de Psicanálise. vol. 51 nº 95, p. 273-284, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352018000200022. Acessado em: 10 abril 2023.

PARKES, C. M. Dor da perda. Psiquiatra inglês analisa o luto e vê o amor. Folha de São Paulo, São Paulo, 01 mai. 2005. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/cotidian/ff0105200536.htm>. Acesso em: 11 nov. 2023.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico] : métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico / Cleber Cristiano Prodanov, Ernani Cesar de Freitas. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS, V. A. B. O processo de luto. O Portal dos Psicólogos [on line]. 2016. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?o-processo-de-luto&codigo=A1021. Acesso em: 09 nov. 2023

RODRIGUES, L. A.; BARROS, L. A. Sobre o fundador da Logoterapia: Viktor Emil Frankl e sua contribuição à Psicologia. Goiânia, v. 36, n. 1/2, p. 11-31, jan./fev. 2009

ROSS, E. K. Sobre a Morte e o Morrer: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 7ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996, 299 p.

WOLFELT, A. Momentos com Dr. Wolfelt. Park Memorial Funeral Home, 2023. Disponível em: <https://www.parkmemorial.com/mwdw>. Acesso em: 01 novembro 2023.