

**AS VIVÊNCIAS DAS PERDAS E LUTOS PARA PSICÓLOGAS E
PSICÓLOGOS: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL**

**EXPERIENCES OF LOSS AND GRIEF FOR PSYCHOLOGISTS: A
PHENOMENOLOGICAL-EXISTENTIAL VIEW**

Caio Marçal Simabuku

Guilherme Menani Silva

Orientador: Dr. Felipe de Souza Areco

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo compreender as vivências de perdas e lutos na experiência de psicólogas e psicólogos, sob o olhar fenomenológico-existencial. A pesquisa buscou investigar como essas experiências se manifestam na prática clínica e na vida pessoal desses profissionais, evidenciando que o luto ultrapassa a dimensão da morte física e se expressa como parte constitutiva do existir humano. Trata-se de um estudo de caráter qualitativo, desenvolvido por meio de entrevistas não estruturadas com psicólogos atuantes em diferentes contextos clínicos. As narrativas foram analisadas segundo a abordagem fenomenológica, possibilitando apreender o modo como o fenômeno do luto se revela na relação entre o terapeuta e o paciente, bem como na própria trajetória existencial do profissional. Os resultados apontam que o contato com o sofrimento do outro mobiliza vivências pessoais e desperta no psicólogo a necessidade de reconhecer e elaborar suas próprias perdas. Constatou-se que, ao acolher o luto do outro, o psicólogo também é convidado a um movimento ético de cuidado de si, o que torna a prática clínica mais autêntica, sensível e humanizada. Concluímos que o luto, quando reconhecido e simbolizado, se transforma em fonte de crescimento e aprofundamento existencial, ampliando a capacidade do psicólogo de estar com o outro de forma ética e compassiva.

Palavras-chave: luto; psicologia; fenomenologia existencial; prática clínica; cuidado.

ABSTRACT

This undergraduate thesis aimed to understand the experiences of loss and mourning in the lives of psychologists from a phenomenological-existential perspective. The research sought to investigate how these experiences manifest themselves in both clinical practice and personal life, revealing that mourning transcends the dimension of physical death and emerges as an essential aspect of human existence. This is a qualitative study developed through unstructured interviews with psychologists working in different clinical contexts. The narratives were analyzed according to the phenomenological approach, allowing for the comprehension of how the phenomenon of mourning reveals itself in the relationship between therapist and patient, as well as in the professional's own existential trajectory. The results show that contact with another's suffering mobilizes personal experiences and invites the psychologist to recognize and elaborate their own losses. It was found that, by welcoming the patient's mourning, the psychologist is also led to an ethical movement of self-care, which makes clinical practice more authentic, sensitive, and humanized. It is concluded that mourning, when consciously acknowledged and symbolized, becomes a source of growth and existential deepening, expanding the psychologist's capacity to be with the other in an ethical and compassionate way.

Keywords: mourning; psychology; existential phenomenology; clinical practice; care.

1 INTRODUÇÃO

Neste capítulo são apresentadas as bases teóricas que sustentam o desenvolvimento deste estudo, abordando a compreensão fenomenológico-existencial acerca do luto e das perdas no contexto da prática psicológica. Partimos da necessidade de compreender o luto não apenas como uma reação diante da morte, mas como uma vivência constitutiva do existir humano, que atravessa o cotidiano e as relações. A fundamentação teórica busca, portanto, articular os conceitos de finitude, sofrimento e cuidado, discutindo como essas dimensões se revelam na experiência clínica de psicólogas e psicólogos que acompanham pessoas enlutadas. A partir de autores como Heidegger, Franco, Kovács, Angerami-Camon e Martins e Bicudo, propõe-se um olhar que reconhece o luto como fenômeno existencial, ético e relacional, essencial para compreender a prática clínica enquanto espaço de encontro e transformação.

1.1 O Luto como Experiência Humana

O luto é uma experiência que todos nós, em algum momento da vida, vamos enfrentar. Ele surge diante da perda de alguém ou algo que tem um significado profundo para nós, e nos coloca diante de um processo complexo de elaboração emocional, cognitiva e existencial. Franco (2021), em seu livro “O Luto no Século 21”, nos lembra que o luto é algo único para cada pessoa, influenciado por nossa cultura, nossa história e nossa maneira de ver o mundo. No entanto, vivemos em uma sociedade que, muitas vezes, tenta acelerar esse processo, como se fosse possível “superar” a dor de uma perda em pouco tempo. Essa pressão pode levar a complicações emocionais, como o luto prolongado ou patológico, que dificultam ainda mais a elaboração da perda.

A morte e o luto são temas que nos confrontam com a finitude da vida. Heidegger (1997), em “Ser e Tempo”, nos fala que a consciência da morte é algo que faz parte de quem somos. Saber que um dia vamos morrer pode nos causar angústia, mas também nos convida a refletir sobre o sentido da nossa existência. Essa reflexão, embora dolorosa, pode ser uma oportunidade para vivermos de forma mais autêntica, valorizando cada momento e cada relação que construímos ao longo da vida.

1.2 O Papel do Psicólogo no Acolhimento do Luto

Como futuros psicólogos, sabemos que nosso papel vai além de oferecer técnicas e ferramentas para ajudar as pessoas a lidarem com o luto. Lidar com a dor do outro nos coloca diante de nossas próprias emoções e reflexões sobre a finitude e a existência. Heidegger (1997) nos lembra que a morte não é apenas algo que acontece com os outros, mas uma realidade que também nos pertence. Quando acompanhamos alguém em processo de luto, somos convidados a refletir sobre nossa própria mortalidade e sobre como lidamos com as perdas em nossa vida.

Essa dupla dimensão, “cuidar do outro e cuidar de si”, é um dos maiores desafios da prática psicológica. Precisamos estar preparados para acolher a dor do outro, mas também para lidar com nossas próprias emoções e vulnerabilidades. Isso exige um constante exercício de autoconhecimento e autocuidado, para que possamos oferecer um apoio genuíno e ético aos nossos pacientes.

1.2.1 O Papel do Psicólogo na Atuação Diante do Luto

A atuação do psicólogo diante do luto é, antes de tudo, um gesto profundamente humano. Estar diante da dor do outro é um convite para exercer a escuta, a empatia e o cuidado, não com o intuito de eliminar o sofrimento, mas de compreendê-lo em sua singularidade. Como dito em, *Do luto ao sentido* (2025), o papel do psicólogo não é guiar o enlutado rumo à superação, e sim oferecer um espaço onde a dor possa ser dita, acolhida e ressignificada. O luto, nesse processo, se torna um movimento de reconstrução de sentido que nasce no encontro entre terapeuta e paciente, quando a escuta se transforma em um caminho para que o sujeito reencontre novas formas de existir após a perda.

Diante de um olhar fenomenológico-existencial, o atendimento clínico ao luto é um espaço de encontro entre duas vulnerabilidades. O psicólogo, ao acolher o sofrimento do outro, também é afetado por ele, reconhecendo-se igualmente como alguém que vive, sente e perde. Essa consciência da própria finitude torna o cuidado mais autêntico, cuidar do outro é também cuidar de si. Como destacam os autores de, *Do luto ao sentido* (2025), reconhecer as próprias limitações e afetos é o que permite ao psicólogo ter uma escuta verdadeiramente empática e responsável, podendo enxergar até as suas próprias limitações em alguns casos.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

A atuação do psicólogo diante do luto exige disponibilidade, paciência e abertura. Franco (2021) ressalta que escutar o sofrimento requer um olhar livre de julgamentos, que respeite o tempo e o modo de cada pessoa elaborar sua dor. Assim, o terapeuta se torna testemunha da travessia do paciente, caminhando ao seu lado sem impor caminhos ou metas. Angerami-Camon (2010) complementa que o psicólogo humanista-existencial é aquele que “está com”, e não o que “sabe sobre”. É essa presença genuína que permite que o luto se transforme em possibilidade de sentido e não apenas uma ausência.

O trabalho do psicólogo também envolve reconhecer que o sofrimento não é algo a ser curado, mas compreendido. Em *Do luto ao sentido* (2025), o processo terapêutico é descrito como um espaço de escuta e simbolização, onde a ausência ganha voz e o silêncio é acolhido como parte do cuidado. Ao legitimar a dor do outro, o psicólogo ajuda o enlutado a construir novas maneiras de se relacionar com a perda e consigo mesmo. Essa escuta acolhedora e sensível diferencia a psicologia de uma prática puramente técnica, se trata de um modo de “estar com o outro”, que sustenta a dor sem negá-la.

Dessa forma, o papel do psicólogo diante do luto é acompanhar o sujeito em sua reconstrução de sentido, reconhecendo a dor como parte essencial da existência humana. O psicólogo age no papel de acolher, sustentar e compartilhar, permitindo que, no encontro entre dor e cuidado, o enlutado reencontre a própria possibilidade de viver. Como afirmam os autores de *Do luto ao sentido* (2025), “o psicólogo não conduz o caminho do luto, ele caminha junto, oferecendo presença, escuta e sentido”. Estar com o outro, mesmo quando nada pode ser feito, é, por si só, um dos gestos mais profundos, e significantes de cuidado e humanidade.

1.3 A Relevância do Estudo

Neste contexto, este estudo busca investigar como psicólogas e psicólogos vivenciam e refletem sobre o luto em sua prática clínica. Queremos entender não apenas como eles ajudam os pacientes a lidar com a perda, mas também como eles próprios são impactados por essa experiência. Como profissionais que lidam diretamente com a dor humana, os psicólogos também precisam encontrar maneiras de ressignificar suas próprias perdas e cuidar de sua saúde emocional.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

A relevância deste estudo está em ampliar a discussão sobre o papel do psicólogo no contexto do luto, destacando a importância do autocuidado e da reflexão sobre a própria finitude. Acreditamos que essa reflexão pode contribuir para uma prática clínica mais ética e humanizada, em que o psicólogo esteja preparado para acolher a dor do outro sem negar sua própria humanidade.

1.4 A Escolha do Tema e sua Justificativa

Escolhemos este tema porque acreditamos que, como futuros psicólogos, precisamos refletir sobre como lidamos com a dor e a finitude, tanto na vida dos nossos pacientes quanto na nossa própria vida. Santos e Sales (2011) nos lembram que a prática psicológica exige não apenas competência técnica, mas também uma profunda reflexão sobre a condição humana. Nesse sentido, nosso estudo busca contribuir para a formação e a prática dos psicólogos, oferecendo insights sobre como lidar com o luto de maneira ética, empática e autêntica.

2 ESCOLHA DOS NOMES

Neste trabalho, buscamos compreender como profissionais em Psicologia vivenciam as experiências de perda e luto, e de que forma essas vivências atravessam a escuta clínica e o próprio existir humano. Por se tratar de um tema sensível e de caráter íntimo, a preservação da identidade dos participantes é fundamental. Assim, optamos pela utilização de nomes fictícios que, além de garantir o anonimato, também expressam simbolicamente aspectos das falas e das vivências compartilhadas durante as entrevistas.

Os nomes escolhidos foram inspirados em figuras da mitologia grega, que em sua linguagem simbólica, traduzem as grandes questões humanas, vida, morte, amor, dor e transformação. Cada nome representa uma dimensão do existir diante da finitude e reflete, de forma poética, o modo como cada participante se relacionou com o fenômeno do luto. Assim, os nomes atribuídos aos participantes não apenas preservam sua identidade, mas também ampliam o sentido de suas narrativas, conectando-as à condição humana.

Perséfone: Representa a travessia entre a vida e a morte. Na mitologia, ela transita entre o mundo dos vivos e o mundo dos mortos, simbolizando o ciclo contínuo de perda e renascimento. O nome reflete a fala da participante que trouxe em sua

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

vivência a presença da dor, mas também da transformação, mostrando que o luto, ao ser vivido, pode abrir espaço para novos modos de existir.

Hades: Simboliza a ordem e a racionalidade diante da finitude. Guardião do submundo, ele representa o domínio sobre o que está oculto e inevitável. Esse nome foi escolhido para aquele que abordou o tema do luto de maneira mais estruturada e conceitual, demonstrando clareza teórica e serenidade diante da morte, uma postura que, assim como a de Hades, reconhece o limite sem se perder na escuridão.

Thanatos: Personifica a morte serena, aquela que chega como parte natural da vida. O participante que recebe esse nome trouxe reflexões sobre as perdas simbólicas, as mudanças inevitáveis e os lutos que não são legitimados socialmente. Assim, o nome evoca a aceitação tranquila da finitude e a percepção do luto como transformação, uma passagem necessária no movimento da existência.

Eros: Representa o amor e a força do vínculo que sustenta a vida. O nome foi atribuído à participante que enfatizou a importância do afeto, da empatia e da relação com o outro, inclusive ao narrar perdas relacionadas a seus animais de estimação. Assim como Eros, que une e cria, essa fala destacou o amor como potência vital, aquilo que persiste mesmo diante da ausência.

Medéia: É símbolo da intensidade afetiva e da dor que acompanha o amor. Figura trágica e humana, ela expressa a complexidade das emoções diante da perda e dos limites do sentir. O participante que recebeu esse nome trouxe reflexões sobre o desafio de sustentar o sofrimento do outro, reconhecendo os riscos e as potências dessa vivência. Como Medéia, ele representa a profundidade e a vulnerabilidade que habitam a escuta clínica.

3 OBJETIVO

O objetivo geral deste estudo é investigar as vivências e percepções de psicólogas e psicólogos no acompanhamento de processos de perda e luto, considerando a perspectiva Fenomenológico-Existencial. Buscando compreender como os psicólogos experienciam e refletem sobre o impacto do luto em suas práticas clínicas, quais estratégias são utilizadas para ressignificar as perdas e cuidar de si mesmos nesse contexto, os desafios éticos e emocionais envolvidos no acolhimento de enlutados, a influência das experiências pessoais de perda na atuação profissional

dos psicólogos e como os psicólogos vivenciam o luto antecipatório em sua prática clínica.

4 METODOLOGIA

Neste capítulo são apresentadas as escolhas metodológicas que nortearam a construção deste estudo, fundamentado na abordagem qualitativa de caráter fenomenológico-existencial. Buscamos compreender, a partir das vivências relatadas por psicólogas e psicólogos, como o fenômeno do luto se manifesta tanto na prática clínica quanto na dimensão pessoal desses profissionais. Para isso, descrevemos o percurso investigativo, o delineamento da pesquisa, os critérios de seleção dos participantes, os procedimentos de coleta e análise dos dados, bem como as considerações éticas envolvidas no processo. A metodologia adotada visa preservar a singularidade das experiências e possibilitar uma compreensão profunda dos sentidos atribuídos às vivências de perda e luto, conforme os princípios da pesquisa fenomenológica.

4.1 Pesquisa Qualitativa

A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa, por compreender que os fenômenos humanos exigem uma leitura que ultrapasse o campo dos números e das estatísticas, priorizando a profundidade da experiência e o significado atribuído pelos sujeitos. Segundo Minayo (2014), a pesquisa qualitativa busca interpretar os sentidos que os indivíduos conferem às suas ações, experiências e relações, valorizando a subjetividade e o contexto no qual estas se inserem.

Essa escolha metodológica se justifica pela natureza do tema estudado, o luto na prática e na vida pessoal de psicólogas e psicólogos, uma vivência que se manifesta de maneira singular e que não pode ser reduzida a variáveis mensuráveis. O enfoque qualitativo possibilita compreender o fenômeno em sua complexidade, considerando os significados, sentimentos e percepções expressos pelos participantes. Assim, o pesquisador se coloca em uma postura de abertura e escuta, buscando apreender a experiência vivida a partir da perspectiva de quem a narra, em consonância com a proposta fenomenológico-existencial adotada neste estudo.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

4.1.1 Método Fenomenológico

O método fenomenológico foi escolhido por se alinhar à intenção deste trabalho de compreender as experiências de luto a partir do modo como se manifestam à consciência dos participantes. Inspirado na fenomenologia de Edmund Husserl e desenvolvido na perspectiva existencial de Martin Heidegger, esse método busca descrever o fenômeno tal como é vivido, suspendendo julgamentos prévios e interpretações teóricas que possam distorcer sua essência (Martins; Bicudo, 1989).

Na Fenomenologia Existencial, o foco recai sobre a experiência do ser-no-mundo, isto é, o modo como o ser humano se relaciona com sua existência, com os outros e com o tempo. Ao adotar esse referencial, a pesquisa não pretende explicar o luto por meio de causas, mas compreendê-lo como vivência humana que se revela no encontro entre psicólogo e paciente. O objetivo é permitir que o fenômeno do luto se mostre tal como é vivido pelos participantes, em suas dimensões afetivas, éticas e relacionais, favorecendo um olhar mais sensível e integral sobre a experiência.

Desse modo, o método fenomenológico-existencial fundamenta todo o percurso investigativo deste estudo, orientando tanto a coleta quanto a análise dos dados. O pesquisador se coloca, portanto, em uma postura de escuta e presença, buscando captar o sentido do fenômeno que emerge da fala dos entrevistados, conforme propõem Martins e Bicudo (1989). Essa atitude fenomenológica permite compreender o luto não como um objeto externo de estudo, mas como uma realidade vivida, experienciada e compartilhada, um modo de ser que se desvela na relação com o outro.

4.2 Participantes

Foram entrevistados psicólogos (as) com experiência em contextos relacionados ao luto, como cuidados paliativos, suporte a enlutados e intervenções terapêuticas em perdas significativas. A amostragem foi intencional, buscando profissionais que possam oferecer reflexões ricas e diversificadas sobre o tema. Os critérios de inclusão envolvem a experiência profissional no atendimento a indivíduos em processo de luto em contexto clínico. Dessa forma, garantimos que os psicólogos entrevistados possuam vivências significativas com o tema, proporcionando um material rico para análise.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Diante de tal, foi considerado o equilíbrio entre participantes de diferentes faixas etárias e trajetórias profissionais, buscando compreender como o tempo de atuação influencia a percepção e o manejo do luto. Também foi respeitada a disponibilidade dos profissionais, assegurando que a participação ocorreu de maneira voluntária e ética. O anonimato e a confidencialidade foram garantidos a todos os participantes, reforçando o compromisso com a ética da pesquisa e o respeito às vivências compartilhadas.

4.3 Local

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas online pela plataforma Google Meet, previamente agendada em dia e horário oportuno ao entrevistado. Durante a entrevista, a (o) participante estava em um local que se sentia à vontade e segura (o) para a entrevista, com uma boa conexão de internet e microfone adequado para assegurar a qualidade da comunicação, caso se sinta confortável ele (a) pôde ligar sua câmera. As entrevistas tiveram duração de aproximadamente quarenta minutos, onde os (as) participantes puderam falar sobre a sua experiência pessoal sendo um Psicólogo (a) com experiência em contextos relacionados ao luto.

4.4 Procedimentos

As entrevistas seguiram um formato não estruturado, permitindo que os participantes expressassem livremente suas experiências e reflexões sobre o luto, sem a necessidade de seguir um roteiro pré-definido. A interação entre entrevistador e entrevistado ocorreu de maneira espontânea, promovendo um espaço aberto para que os relatos fluam de forma natural e autêntica. O objetivo dessa abordagem foi captar a experiência vivida pelos participantes em sua totalidade, sem imposições externas que possam limitar a expressão de seus significados e sentimentos. As entrevistas foram gravadas apenas para garantir que as informações não fossem perdidas, mas não foram transcritas integralmente. A análise dos dados coletados foi conduzida por meio da análise de conteúdo, permitindo a identificação de padrões e significados recorrentes nos relatos dos participantes. Dessa forma, buscamos não apenas compreender as experiências individuais, mas também identificar aspectos comuns que possam contribuir para a reflexão sobre o impacto do luto na prática psicológica.

4.5 Aspectos Éticos

A pesquisa seguiu rigorosamente as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, o caráter voluntário de sua participação e o direito de interromper a participação a qualquer momento, sem prejuízos. O anonimato e a confidencialidade foram garantidos, e os dados coletados foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos. Os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por e-mail, que foi assinado digitalmente e devolvido aos pesquisadores antes do início da entrevista. O presente trabalho de conclusão de curso, foi aprovado, pelo comitê de ética em pesquisa, sob o parecer número: 7.620.833

4.6 Coleta de Dados

A coleta de dados na pesquisa qualitativa envolve diretamente o pesquisador, que está inserido no campo de estudo e influência, ao mesmo tempo em que é influenciado pelo processo investigativo. Conforme Franco (2021), a experiência do luto é subjetiva e carregada de significados individuais, tornando essencial que o pesquisador esteja atento não apenas ao conteúdo verbal, mas também às nuances emocionais e existenciais expressas pelos participantes.

Heidegger (1997) ressalta que a compreensão do ser passa pelo reconhecimento de sua finitude, e esse aspecto deve ser considerado na análise dos relatos dos entrevistados. A fenomenologia existencial possibilita uma escuta atenta e aberta às experiências subjetivas dos participantes, permitindo que o fenômeno do luto seja apreendido em sua totalidade.

Segundo Martins e Bicudo (1989), o método fenomenológico requer que a coleta de dados seja conduzida sem imposições prévias, permitindo que os entrevistados relatem suas vivências de maneira autêntica e espontânea. Dessa forma, as entrevistas não estruturadas foram conduzidas de modo a incentivar a livre expressão dos participantes, sem direcionamentos rígidos ou categorias pré-estabelecidas.

Assim, foi realizada uma entrevista fenomenológica com a questão norteadora: "Como você vivência e reflete sobre o luto em sua prática clínica e em sua vida

peçoal?", método este utilizado com a finalidade de obter um acervo amplo de informações abordando o tema proposto da pesquisa e deixando o entrevistado aberto às suas possibilidades. Dessa maneira, o processo de coleta de dados seguiu uma abordagem aberta e flexível, respeitando as singularidades de cada participante e garantindo que sua experiência de luto seja expressa em sua plenitude. O pesquisador adotou uma postura de escuta empática e reflexiva, promovendo um espaço seguro para que os entrevistados compartilhem suas percepções e sentimentos sobre o tema.

4.7 Fenomenologia

A fenomenologia teve sua origem no início do século XX, desenvolvida pelo filósofo e matemático alemão Edmund Husserl. Seu pensamento influenciou diversos autores, como Martin Heidegger, Jean Paul Sartre e Maurice Merleau Ponty. A fenomenologia busca compreender a essência das experiências vividas, suspendendo preconceitos e interpretações prévias para captar a intencionalidade dos fenômenos (Martins, 2006).

Husserl (1930) propôs a redução fenomenológica como ferramenta para compreender os fenômenos como eles se apresentam no momento vivido. Na visão fenomenológica, sentimentos como dor e sofrimento, que estão intrinsecamente ligados ao luto, emergem na medida em que o indivíduo se descobre como um ser lançado no mundo, o "ser-aí", conceito central em Heidegger (1989). O contato com a própria finitude conduz o sujeito a uma reflexão profunda sobre sua existência, como abordado em "Ser e Tempo" (Heidegger, 1997).

A análise dos dados foi realizada com base no método fenomenológico de Martins e Bicudo (1989). O primeiro passo consistiu na escuta ativa das gravações das entrevistas, sem interpretação inicial, para captar as unidades de significado nos relatos. Em seguida, foi feita uma nova escuta, identificando padrões e organizando categorias temáticas. A terceira etapa envolveu uma reflexão aprofundada, relacionando os relatos dos participantes com a literatura teórica, incluindo as contribuições de Franco (2021), Kübler-Ross (1969) e Santos e Sales (2011), para melhor compreensão das vivências subjetivas do luto.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Por fim, os dados foram sintetizados, respeitando as experiências singulares dos participantes e buscando evidenciar as implicações do luto na prática dos psicólogos, considerando os desafios emocionais, éticos e técnicos dessa atuação.

4.8 Materiais utilizados durante a entrevista

Para essa pesquisa foram utilizados, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) a fim que os entrevistados estejam cientes sobre o conteúdo abordado na pesquisa, o sigilo de sua identidade e seu direito de parar quando quiser, gravador de áudio para que não se perca nenhuma informação abordada nas entrevistas, caderno, lápis, borracha, caneta, notebook e/ou telefone celular.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo são apresentados e discutidos os resultados obtidos a partir das entrevistas realizadas com psicólogas e psicólogos, analisadas sob a perspectiva fenomenológico-existencial. As falas dos participantes foram organizadas em eixos temáticos que emergiram do próprio material empírico, possibilitando a compreensão de como o fenômeno do luto se manifesta na prática clínica e na experiência pessoal desses profissionais. A análise busca evidenciar o sentido atribuído às vivências de perda e à presença do sofrimento na relação terapêutica, articulando as narrativas às contribuições teóricas que fundamentam este estudo. Dessa forma, a discussão propõe um diálogo entre as experiências concretas dos entrevistados e os referenciais da literatura, permitindo compreender de que modo o cuidar do outro se entrelaça ao cuidar de si na atuação do psicólogo diante do luto.

5.1 Perdas e lutos no existir: vivências para além da morte: O luto como experiência construtiva do existir

Falar sobre o luto é falar sobre o próprio existir. Desde o nascimento, somos seres lançados em um mundo de vínculos, encontros e despedidas. A perda não se limita à morte física, ela está presente em cada transformação, em cada passagem que exige de nós um “deixar ir” para que algo novo possa surgir. Nesse sentido, o luto não é apenas um estado emocional passageiro, mas um modo de ser, que nos confronta com o sentido da vida.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Heidegger (1997), ao refletir sobre o ser-no-mundo, lembra que a existência é marcada pela finitude, o homem é o único ser que sabe que vai morrer, e é essa consciência que dá sentido à vida. O luto, portanto, não é um acontecimento isolado, mas parte da estrutura do existir, um movimento que nos revela o quanto estamos implicados naquilo que perdemos. A morte, nesse contexto, não é apenas o fim biológico, mas uma presença que nos acompanha e contribui para a nossa autenticidade.

Franco (2021) também destaca que o luto é um processo de reconstrução de sentido, no qual o sujeito tenta integrar a ausência à sua continuidade de vida. Assim, viver o luto é revisitar o significado das relações e da própria identidade. Em muitos momentos, essa travessia se dá de forma silenciosa, sem rituais ou reconhecimentos sociais, caracterizando o que a autora denomina de “lutos não reconhecidos”, perdas que, embora profundamente sentidas, não encontram espaço para serem elaboradas.

Nas entrevistas, os participantes revelaram que suas experiências com a perda ultrapassam o campo profissional e se inscrevem na própria condição humana. Perséfone, por exemplo, compartilha lembranças de perdas familiares que despertaram nela uma sensibilidade ampliada para o sofrimento do outro. Hades, por sua vez, reflete sobre o luto de forma mais conceitual, percebendo-o como parte inevitável da existência e da prática clínica. Em ambas as falas, se percebe que o luto não é algo externo ao psicólogo, mas um movimento interno que habita o próprio ato de escutar.

5.2 Perdas simbólicas e o cotidiano do viver

As perdas que marcam nossa trajetória não se restringem à morte. Muitas vezes, o luto se manifesta em pequenas rupturas cotidianas, a mudança de cidade, o fim de uma relação, a perda de um emprego ou mesmo a transição de uma fase da vida. Como afirma Tinoco (2017), “todo processo de perda implica um processo de transformação, e é nessa travessia que o sujeito se reinventa”.

Thanatos trouxe essa perspectiva com clareza ao falar sobre as perdas simbólicas e as mudanças inevitáveis da vida. Para ele, o luto está presente em todo movimento de passagem, um “deixar ir” necessário para que novas formas de ser, possam emergir. Essa compreensão amplia o olhar para além da morte física, sobre os modos como uma lida com os pequenos lutos que nos constituem.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Eros também expressa essa dimensão simbólica ao relatar a perda de seus animais de estimação, vivência que despertou nela a consciência do amor como força que resiste à finitude. A dor da ausência, nesse caso, não se dissolve com o tempo, mas se transforma em presença simbólica, um vínculo que se reconfigura. Como afirma Franco (2021), o amor é o que sustenta o luto, pois é justamente o vínculo que torna a perda significativa.

Essas falas evidenciam que o luto é um fenômeno singular que se dá em cada indivíduo, atravessado por experiências que variam entre o visível e o invisível. Nem sempre o luto se anuncia em lágrimas; às vezes, ele se manifesta em silêncios, em saudades, raiva, medo, em gestos de cuidado ou em escolhas de vida. O luto, quando vivido com consciência, pode se tornar uma via de autoconhecimento, revelando o que realmente importa e o que permanece mesmo após o fim.

5.3 O olhar fenomenológico sobre a perda e a presença

Na perspectiva fenomenológico-existencial, compreender o luto é compreender o modo como o ser humano se relaciona com a ausência. Heidegger (1997) aponta que o homem é um ser de possibilidades, e é justamente a perda que delimita o horizonte dessas possibilidades. Ao se deparar com a morte, seja do outro, seja de algo que representava parte de si, o sujeito vai ressignificar o próprio ser.

Martins e Bicudo (1989) afirmam que a pesquisa fenomenológica busca compreender o fenômeno, como ele se mostra, na experiência vivida. Nesse sentido, o luto não é algo a ser superado, mas um acontecimento que se transforma na medida em que é vivido. Essa compreensão aparece nas falas dos participantes quando descrevem o processo de acolher o sofrimento dos pacientes enlutados. Medéia, por exemplo, fala da dificuldade de sustentar o sofrimento do outro sem ser engolido por ele. Em sua fala, há o reconhecimento de que escutar o luto é também escutar as próprias dores, um movimento que exige cuidado, empatia e limites.

Paiva e Albuquerque (2019) lembram que o luto, dentro da perspectiva existencial, é um processo de encontro com a verdade do ser, uma experiência que confronta o sujeito com a impermanência e o leva à autenticidade. Nesse sentido, o psicólogo que se permite reconhecer suas próprias perdas se torna mais sensível ao sofrimento alheio, podendo acolher o outro sem perder de vista sua própria humanidade.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

O olhar fenomenológico, portanto, não busca explicações fechadas, mas compreensões. Ele reconhece que cada perda é única, que cada dor tem um tempo e um sentido, e que o luto, mais do que uma reação, é uma forma de continuar vivendo de outro modo, com outra perspectiva.

5.4 O luto que atravessa o cuidado

As falas dos participantes revelam que o luto também se manifesta no próprio ato de cuidar. O psicólogo, ao escutar o sofrimento do outro, se depara com a finitude em múltiplas formas, o fim de uma relação, o fracasso de um sonho, o limite da cura. Hades reflete que “escutar o luto do outro é tocar naquilo que também é finito em mim”. Essa afirmação traduz o caráter ético e existencial da prática clínica, um espaço onde a morte não é tabu, mas parte do viver.

Tinoco (2017) aponta que o luto do terapeuta, quando reconhecido e elaborado, pode se transformar em fonte de empatia. A clínica se torna, então, um lugar de encontro entre duas vulnerabilidades, a do paciente e a do psicólogo, ambas atravessadas pela condição humana de perder. Nesse encontro, o cuidado deixa de ser apenas uma técnica e se torna uma presença.

Eros, ao falar sobre o vínculo terapêutico, destaca que a empatia é o que sustenta o trabalho clínico, especialmente quando o tema é a morte. Já Perséfone expressa que, ao acompanhar o luto de seus pacientes, também revisita seus próprios processos de perda. Essas experiências mostram que o cuidado psicológico é, em si, uma “travessia”, um espaço onde o profissional também se transforma à medida que acolhe.

Assim, o luto que atravessa o cuidado é aquele que nos lembra da nossa humanidade compartilhada. Ele nos mostra que cuidar do outro é também cuidar de si, e que o encontro clínico é sempre um espaço onde a vida e a morte se entrelaçam.

5.5 Considerações sobre o eixo

O luto, entendido fenomenologicamente, é mais do que uma reação emocional à perda, é uma forma de existir. Ele revela a condição finita do ser humano e revela a profundidade dos vínculos que nos constituem. Através das falas de Perséfone, Hades, Thanatos, Eros e Medéia, percebemos que o luto está presente em cada gesto, em cada escolha, em cada cuidado.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Viver o luto é reconhecer a ausência, mas também afirmar a continuidade da vida. É um movimento de perda e reconstrução, de dor e de sentido. No encontro com a finitude, o sujeito se depara com a essência de seu ser, e é nesse confronto que a existência se torna mais autêntica.

Portanto, pensar no luto para além da morte é pensar na própria condição humana, ser finito, mas capaz de transformar a dor em presença, a ausência em memória e a perda em possibilidade de recomeço.

5.6 Quando o psicólogo vive o luto: o cuidar que se desvela em si

Neste tópico são apresentadas as compreensões que emergem das falas dos participantes acerca das vivências de luto no próprio exercício profissional, evidenciando o modo como o cuidar do outro convoca o psicólogo a um movimento de autoconfronto e de cuidado de si. As narrativas analisadas revelam que o contato com o sofrimento do outro desperta lembranças, emoções e sentidos pessoais que atravessam o fazer clínico, tornando o luto não apenas um tema de trabalho, mas também uma experiência existencial compartilhada. Assim, busca-se compreender, sob a ótica fenomenológico-existencial, como o terapeuta se percebe afetado, transformado e, ao mesmo tempo, responsável eticamente por sustentar a dor do outro sem se perder de si. Essa reflexão evidencia que o processo de escuta é também um processo de encontro, no qual o psicólogo, ao acolher o luto do outro, reconhece e ressignificar suas próprias perdas.

5.7 O psicólogo enquanto sujeito enlutado: vulnerabilidade, limites e ética do cuidar

Durante as entrevistas, nota-se que, ao acolher o luto do outro, o psicólogo frequentemente se depara com suas próprias perdas, lembranças e emoções que emergem no encontro clínico. Perséfone articula essa experiência de modo direto: “Não tem como a gente separar completamente a minha vivência, separar os meus lutos, colocar os meus lutos numa caixinha” (Perséfone). Essa fala revela a impossibilidade de uma neutralidade total na relação terapêutica: o cuidado aparece sempre implicado por uma história viva do cuidador.

A literatura especializada reforça essa aproximação entre experiência pessoal e prática clínica. Franco (2021) enfatiza que “o psicoterapeuta também vive seus lutos”

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

e que, por isso, o autocuidado constitui um imperativo ético para evitar vieses e prejuízos na intervenção. Em seu texto, a autora destaca que o trabalho do terapeuta com enlutados exige reconhecimento e elaboração das próprias perdas para que a escuta mantenha integridade e responsabilidade profissional.

5.8 Decisão ética de remanejamento de casos

Perséfone traz um exemplo clínico emblemático. A entrevistada relata ter vivenciado uma perda familiar envolvendo o suicídio de um parente próximo. Algum tempo depois, uma de suas pacientes começou a apresentar ideação suicida, e essa situação despertou intensos sentimentos em Perséfone, que relata: “Comecei a ficar com muito medo... eu tava sendo tudo menos psicóloga... e aí foi onde eu preferi encaminhar, eticamente falando” (Perséfone). A passagem destaca três elementos interligados: a ativação de um fenômeno traumático pessoal, a consequente paralisia emocional e a decisão ética de remanejar o caso após reflexão em supervisão e terapia pessoal.

Esse movimento, do reconhecimento do impacto pessoal à ação ética, é descrito por autores que tratam do luto profissional. Franco (2021) chama atenção para o risco de atuação automatizada quando o terapeuta não reconhece seus pontos cegos e sugere que a supervisão e a terapia pessoal são recursos centrais para resguardar a qualidade do atendimento. A experiência relatada por Perséfone ilustra precisamente a convergência entre reflexão pessoal, supervisão técnica e decisão clínica responsável.

5.9 A tensão entre empatia e limite

Outra dimensão recorrente nas entrevistas é a tensão entre a empatia profunda e a necessidade de manter limites. Eros afirma que “a gente mobiliza conteúdos próprios” e que, por isso, é necessário “identificar o que é meu conteúdo, o que é do paciente e como isso tá permeando essa relação terapêutica” (Eros). Para Eros, a terapia pessoal e a supervisão funcionam como espaços de diferenciação e elaboração, permitindo que o encontro empático não se transforme em sobreposição de sofrimentos.

A literatura fenomenológico-existencial dialoga com essa questão ao compreender o cuidado como um modo de ser-com-o-outro (Mitsein), sem anular a

singularidade de cada sujeito (HEIDEGGER, 1997). Tanto Franco (2021) quanto Kovács (2003) reforçam que a supervisão constante e o cuidado de si são estratégias para que o terapeuta não silencie sua afetividade, mas a torne ética e consciente dentro do atendimento. O equilíbrio entre empatia e limite é o que sustenta o caráter humano e profissional do cuidado.

5.10 O psicólogo atravessado pelo luto: entre o sofrimento e o aprender a cuidar

As falas dos participantes revelam que o luto vivido pelo psicólogo é, antes de tudo, uma experiência de encontro com a própria finitude e vulnerabilidade. Perséfone expressa isso com clareza ao afirmar: “Não tem como eu separar completamente a minha vivência, separar os meus lutos, colocar os meus lutos numa caixinha... esses lutos nos atravessam” (Perséfone). Essa declaração evidencia que o psicólogo não é imune à dor que escuta, pois, o ato de cuidar convoca também suas próprias experiências de perda. A escuta se torna, assim, um espelho onde se refletem tanto o sofrimento do outro quanto as fragilidades do terapeuta. Na perspectiva fenomenológica, compreender é “deixar que o fenômeno se mostre tal como se dá” (MARTINS; BICUDO, 1989, p. 45), e Perséfone deixa ver justamente isso, o luto como modo de ser-no-mundo e não apenas como um evento a ser analisado.

Heidegger (1997) afirma que o ser humano é um ser-para-a-morte, e essa consciência da finitude acompanha todas as experiências de perda. Assim, quando o psicólogo é tocado pelo luto, ele também se recorda de que é finito. Esse movimento não deve ser visto como fraqueza, mas como abertura à autenticidade. Angerami-Camon (2010) descreve que a clínica psicológica só se torna verdadeiramente humana quando o profissional reconhece que também sente e sofre, o que transforma o espaço terapêutico em encontro entre dois seres vulneráveis e não entre um “sadio” e um “doente”.

Medéia reforça essa dimensão ao narrar: “O desafio é sustentar o irremediável, acompanhar a dor do outro diante da perda, mas sem perder de vista as possibilidades de resignificação” (Medéia). O termo “irremediável” evidencia a consciência daquilo que não pode ser consertado. Sustentar o irremediável é estar com o paciente sem tentar eliminar sua dor, atitude que se alinha à ética fenomenológica do cuidado. Franco (2021) ressalta que o trabalho do psicólogo junto ao enlutado implica uma escuta que acolhe a ausência sem apressar a superação; trata-se de uma postura

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

ética que reconhece que o sofrimento é também um caminho de reconstrução do sentido.

Kovács (2003) complementa essa visão ao lembrar que a formação do profissional precisa incluir o aprendizado de cuidar de si para poder cuidar do outro. Segundo a autora, o contato constante com a morte e a perda pode gerar fadiga emocional se não houver espaços de supervisão e reflexão. O relato de Medéia demonstra essa preocupação, quando ele busca apoio de sua supervisora para avaliar se deveria continuar atendendo determinada paciente. Esse gesto ético mostra que o cuidado também exige limites e que reconhecer-se vulnerável é, paradoxalmente, um ato de força.

5.11 O risco de perder-se no sofrimento do outro

A empatia é frequentemente vista como virtude central do trabalho clínico; contudo, os entrevistados mostram que ela também pode se tornar um fardo. Medéia expressa esse perigo ao dizer: “Às vezes eu me sinto afogado no luto do outro, como se aquilo me puxasse pra dentro, e às vezes é difícil identificar o limite entre eu que ajudo e eu que me perco” (Medéia). Essa fala ilustra o que Tinoco (2017) denomina “empatia saturada”, quando o terapeuta absorve de tal forma o sofrimento do paciente que começa a revivê-lo como seu. Em termos fenomenológicos, ocorre uma fusão entre horizontes de experiência que inviabiliza o distanciamento necessário à compreensão. Heidegger (1997) já advertia que o ser-com pressupõe coexistência e não fusão; o cuidado autêntico consiste em “deixar-ser” o outro, sem submergir em sua dor.

Hades, por sua vez, apresenta um contraponto importante: “É impossível que nossas vivências não afetem o fazer profissional..., mas o essencial é estar em terapia para compreender até onde essas vivências vão” (Hades). Essa fala ecoa o princípio ético do autocuidado. Franco (2021) enfatiza que o terapeuta precisa cuidar-se para não ser engolido pelo sofrimento do outro, e Kovács (2003) acrescenta que a supervisão é um espaço de elaboração das contratransferências. Assim, a consciência dos próprios limites torna-se condição para a continuidade do trabalho clínico.

A tensão entre empatia e limite atravessa o cotidiano dos psicólogos. Perséfone reconhece que “o medo de não dar conta” é constante, enquanto Eros complementa:

“A gente mobiliza conteúdos próprios... e precisa entender o que é meu e o que é do paciente” (Eros). Essa diferenciação é o que Martins e Bicudo (1989) chamam de “distanciamento compreensivo”: estar presente, mas não tomado. O psicólogo fenomenólogo mantém-se no entre-lugar, suficientemente próximo para escutar o sofrimento, suficientemente distante para não se perder nele.

5.12 Espiritualidade e reconstrução de sentido

Outro tema que emergiu das entrevistas foi o papel da espiritualidade e da simbolização na vivência do luto do próprio psicólogo. Eros fala sobre isso com ternura: “A espiritualidade me sustenta... mesmo quando parece que não há saída, algo me dá força” (Eros). Essa fala traz à tona o que Paiva e Albuquerque (2019) descrevem como “dimensão transcendental do luto”, um espaço de significado que ultrapassa o racional e permite ao sujeito reencontrar sentido na dor.

Na mesma direção, Yalom (2008) compreende que a consciência da morte pode gerar não apenas angústia, mas também crescimento existencial, uma forma mais plena de viver o tempo presente. Hades também reconhece essa força ao dizer que “a espiritualidade é fator protetivo”, embora alerte que certas crenças podem intensificar a culpa, especialmente em casos de suicídio. Essa fala mostra sensibilidade clínica e confirma a observação de Franco (2021): a espiritualidade pode tanto aliviar quanto agravar o sofrimento, dependendo de como o sujeito a significa. O papel do terapeuta é justamente acompanhar essa significação, sem impor crenças, respeitando a singularidade da experiência.

Na perspectiva de Heidegger (1997), a espiritualidade pode ser compreendida como um modo de abertura para o ser, uma relação de escuta diante do mistério. Já Angerami-Camon (2010) interpreta essa abertura como possibilidade de humanização do cuidado, na medida em que o psicólogo que reconhece a própria finitude encontra sentido não em negar a morte, mas em transformá-la em fonte de compaixão e presença autêntica.

Eros sintetiza essa vivência ao dizer: “Aprendi que não posso forçar uma dor, ela pede tempo, silêncio, presença” (Eros). A frase reflete o princípio fenomenológico da paciência com o fenômeno: deixar que ele se mostre em seu próprio tempo. No contexto do luto, isso significa respeitar o ritmo da dor, tanto a do paciente quanto a do próprio terapeuta. Franco (2021) chama esse processo de “reconciliação”, quando

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

a dor se transforma em memória viva e o sujeito pode continuar a existir, agora acompanhado da ausência.

5.13 A presença autêntica e o cuidado de si

O exercício clínico frente ao luto convoca o psicólogo a revisitar sua própria condição humana. As falas de Perséfone, Hades, Thanatos, Eros e Medéia mostram que o encontro com a dor do outro é também um encontro com a própria vulnerabilidade. Essa percepção aproxima-se do que Heidegger (1997) chama de “presença autêntica” (Eigentlichkeit), um modo de ser em que o sujeito assume a finitude como parte essencial de seu existir, sem negar a angústia que ela provoca.

Perséfone, ao refletir sobre o impacto de suas perdas pessoais na prática clínica, afirma: “O paciente fala da dor dele, mas eu sinto a minha também. A diferença é que aprendi a reconhecer e não deixar que ela tome o lugar da dele” (Perséfone). A fala evidencia o processo de amadurecimento ético e existencial: reconhecer o próprio sofrimento não para centralizá-lo, mas para transformá-lo em fonte de empatia consciente. Segundo Franco (2021), essa atitude corresponde ao cuidar ético de si, que é “condição para a sustentação de qualquer relação terapêutica saudável” (2021, p.112). O psicólogo que se reconhece sujeito enlutado se torna capaz de sustentar o outro sem se anular e nem projetar suas dores.

Medéia expressa isso em outra perspectiva ao dizer: “Aprendi que acompanhar o luto do outro é como segurar uma pedra, não posso carregar por ele, mas posso ajudar a olhar pra ela” (Medéia). A metáfora traduz o cuidado fenomenológico: estar com o outro sem se confundir com sua dor, a reconhecendo como singular e intransferível. Angerami-Camon (2010) destaca que a clínica humanista-existencial se fundamenta exatamente nessa coexistência: o terapeuta é presença viva que testemunha o sofrimento, mas não o toma como seu. O gesto de “ajudar a olhar” corresponde ao que Martins e Bicudo (1989) denominam “movimento de compreensão”: um desvelar que ocorre entre dois sujeitos em relação, e não a partir de um olhar externo ou técnico.

Hades, ao relatar sua prática, sintetiza esse equilíbrio entre envolvimento e limite: “Não vejo problema em me emocionar, desde que isso não mude o foco do encontro. Mostrar que a dor me toca também ajuda o paciente a se sentir menos só” (Hades). Essa fala remete à noção de ser-com-os-outros (Mitsein), central em

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Heidegger (1997). O reconhecimento mútuo da dor funda uma ética da presença: estar junto, partilhar o silêncio, reconhecer a humanidade comum. Franco (2021) denomina esse gesto de “presença empática”, e Tinoco (2017) acrescenta que ele constitui a essência do processo de escuta do luto, “estar inteiro com o outro, ainda que em pedaços”.

Ao mesmo tempo, os entrevistados reconhecem a necessidade de espaços de suporte. Thanatos afirma: “A supervisão é o lugar onde posso me permitir ser vulnerável. Lá eu sou o atendido, e isso me reequilibra” (Thanatos). Kovács (2003) defende que o enfrentamento das perdas deve ser acompanhado por práticas institucionais de cuidado aos cuidadores, como grupos de reflexão, supervisões e psicoterapia pessoal. Essas estratégias evitam o esgotamento e favorecem a elaboração simbólica das experiências. O relato de Thanatos confirma que o psicólogo também necessita de “lugares de luto” para si, onde possa reconhecer o impacto emocional de seu ofício.

5.14 Síntese interpretativa: o cuidar que se desvela em si

Ao reunir as falas e compreensões dos entrevistados, o que se desvela é que o luto vivido pelo psicólogo não é obstáculo à prática, mas parte constitutiva dela. A vivência da perda, quando elaborada, torna-se instrumento de empatia, sabedoria e ética. Perséfone fala em “atravessamento”, Hades em “emoção compartilhada”, Medéia em “sustentar o irremediável”, Thanatos em “legitimar o sofrimento”, e Eros em “presença e amor”. Cada um, à sua maneira, revela que o cuidar se desvela justamente no ato de reconhecer-se também humano.

Franco (2021) compreende o luto como processo de reconstrução do sentido e afirma que “a dor não desaparece, mas muda de lugar, e se transforma em memória viva” (2021, p. 136). Essa ideia encontra eco na fala de Eros, quando ela diz: “Aprendi que não posso forçar uma dor, ela pede tempo, silêncio e presença” (Eros). O tempo e o silêncio tornam-se dimensões terapêuticas. Martins e Bicudo (1989) observam que, na fenomenologia, compreender é acompanhar o fenômeno em seu próprio ritmo. Assim, o terapeuta não apressa o processo nem busca “curar”, mas oferece um espaço onde o sofrimento pode se dizer e se transformar.

Paiva e Albuquerque (2019) lembram que o luto, na perspectiva existencial, é sempre um “processo de reinvenção de si”. Essa reinvenção também se aplica ao

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

psicólogo: ao acolher a dor do outro, ele se reconhece diante de sua própria finitude e aprende novos modos de existir. Angerami-Camon (2010) chama esse movimento de “crescimento pela escuta”, pois cada encontro clínico amplia o horizonte do terapeuta.

Nesse contexto, o mito presente nos nomes fictícios escolhidos, Perséfone, Hades, Thanatos, Eros e Medéia, adquire valor simbólico. Perséfone representa a travessia entre vida e morte, Hades a racionalidade diante da finitude, Thanatos a serenidade, Eros o amor que sustenta, e Medéia a intensidade afetiva e o risco de desintegração. Cada arquétipo revela uma faceta do psicólogo real, aquele que transita entre dor e cuidado, entre limite e compaixão.

O olhar fenomenológico-existencial permite compreender que o “cuidar de si” e o “cuidar do outro” não são dimensões opostas, mas complementares. Heidegger (1997) descreve o cuidado como estrutura ontológica do ser-no-mundo, o modo como o humano se relaciona consigo, com os outros e com o mundo. Ao cuidar do outro, o psicólogo cuida também de sua própria humanidade.

Em síntese, o eixo evidencia que o luto vivido pelo psicólogo é lugar de desvelamento do próprio ser. Cuidar do outro é também atravessar a si mesmo. A consciência da finitude, quando reconhecida, transforma-se em fonte de sentido e autenticidade. Franco (2021) resume esse movimento ao afirmar que “o luto é amor que muda de forma” (2021, p. 142), e é nesse amor transformado que o terapeuta reencontra a razão ética e existencial de sua prática.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender as vivências de perdas e lutos na experiência de psicólogas e psicólogos, sob o olhar fenomenológico-existencial, buscando investigar como essas experiências atravessam tanto a prática clínica quanto a vida pessoal dos profissionais. A partir das entrevistas realizadas com os participantes, denominados simbolicamente Perséfone, Hades, Thanatos, Eros e Medéia, se tornou possível compreender que o luto, longe de representar apenas um evento pontual, se manifesta como um modo de ser-no-mundo, atravessando o cotidiano, a escuta clínica e a forma como o psicólogo se reconhece enquanto sujeito que também sente, sofre e se transforma.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Os resultados indicam que o psicólogo, ao lidar com o sofrimento do outro, confronta inevitavelmente suas próprias perdas e limitações. Essa vivência revela que o ato de cuidar não se reduz a uma função técnica, mas constitui um encontro ético e humano entre dois seres vulneráveis. Ao reconhecer-se enlutado, o profissional é convocado a revisitar sua própria finitude, encontrando, nesse movimento, a possibilidade de uma escuta mais autêntica e compassiva. Tal compreensão confirma a perspectiva heideggeriana de que o ser humano é um ser-para-a-morte, e que a consciência da finitude confere profundidade à existência (Heidegger, 1997).

Em consonância, Franco (2021) destaca que o psicoterapeuta também vivencia seus próprios lutos e que o autocuidado é um imperativo ético para preservar a integridade da prática clínica. Kovács (2003) e Tinoco (2017) complementam essa visão ao afirmarem que o enfrentamento constante da dor e da morte requer espaços de supervisão e reflexão, nos quais o terapeuta possa elaborar as ressonâncias emocionais despertadas pelo sofrimento do outro. Assim, o luto, quando reconhecido e simbolizado, transforma-se em sabedoria existencial, fortalecendo a presença do psicólogo e humanizando o cuidado.

As falas dos participantes revelaram que o limite entre envolvimento empático e a preservação de seus próprios limites é uma tensão constante. Cuidar de si se torna, portanto, condição para cuidar do outro. Quando o luto é negado ou silenciado, o profissional corre o risco de esgotamento emocional ou distanciamento afetivo; quando é acolhido, abre-se a possibilidade de crescimento e autenticidade. Essa dimensão ética do cuidado reflete o que Franco (2021) denomina “presença empática”, uma escuta que acolhe a ausência e reconhece o sofrimento como parte inevitável do existir.

Este trabalho contribui para o campo da Psicologia ao reforçar a importância do autocuidado e do reconhecimento da vulnerabilidade como aspectos fundamentais à prática clínica. Além disso, evidencia que o enfrentamento do luto pelo psicólogo pode ser um espaço de construção de sentido, amadurecimento e expansão da sensibilidade humana. O olhar fenomenológico-existencial permite compreender que o cuidar é também um desvelar-se, e que o encontro clínico se constitui como espaço de partilha e reconstrução do existir.

Dessa forma, esta pesquisa se consolida como um convite à reflexão sobre o papel do psicólogo diante da dor, revelando que o cuidado verdadeiro nasce da

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

capacidade de reconhecer-se também humano. Ao longo deste estudo, tornou-se evidente que o luto, quando vivido de forma consciente e acolhido com respeito, pode se transformar em potência de vida e aprendizado sobre o próprio existir. Cuidar do outro é também uma forma de cuidar de si, pois cada encontro clínico representa uma travessia compartilhada entre dor, escuta e reconstrução de sentido. Assim, o sofrimento não anula a presença, mas a aprofunda, abrindo caminhos para uma prática terapêutica mais humana, ética e sensível às inevitáveis perdas que compõem o viver.

REFERÊNCIAS

ANGERAMI-CAMON, V. A. **Psicologia e humanismo**: o homem como ser de possibilidades. São Paulo: Thomson Learning, 2010.

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

HEIDEGGER, M. **Ser e tempo**. Tradução de Márcia de Sá Cavalcante. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

JUNQUEIRA, L. **Do luto ao sentido**: caminhos traçados por profissionais e pacientes. São Carlos: Pedro & João Editores, 2025.

KOVÁCS, M. J. **Educação para a morte**: temas e reflexões. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. 9. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1969.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. **A pesquisa qualitativa em psicologia**: fundamentos e recursos básicos. São Paulo: EDUC, 1989.

PAIVA, Nairane Teles de; ALBUQUERQUE, Kelly Cristina Costa. **A perda e o luto em uma perspectiva existencial-fenomenológica**. 2019. Disponível em: <https://www.trabalhosgratuitos.com/Sociais-Aplicadas/Psicologia/A-PERDA-E-O-LUTO-EM-UMA-PERSPECTIVA-1495680.html>. Acesso em: 28 out. 2025.

SANTOS, Elionésia Marta dos; SALES, Catarina Aparecida. **Familiares enlutados: compreensão fenomenológica-existencial de suas vivências**. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 20, n. espec., p. 214–222, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v20nspe/v20nspea27.pdf>. DOI: 10.1590/S0104-07072011000500027. Acesso em: 28 out. 2025.

TINOCO, V. **Luto**: experiências vividas na clínica psicológica. São Paulo: Instituto 4 Estações, 2017.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

YALOM, I. D. **Staring at the sun**: overcoming the terror of death. San Francisco: Jossey-Bass, 2008.