

**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**UM ENSAIO SOBRE A MORTE:  
DO MEDO DO *EGO* À IMORTALIDADE DO *SELF***

**Bernardo Queiroz**

outubro 2016

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade  
do Porto, orientada pela Professora Doutora *Inês Nascimento*  
(FPCEUP).

## AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha orientadora, Professora Doutora Inês Nascimento, que me iluminou, incansavelmente, o caminho para a realização deste trabalho. Concedeu-me sempre os conhecimentos, a confiança e a compreensão que em tantos momentos precisei.

Aos meus pais, Maria Teresa e Joaquim Manuel, que demonstraram o seu amor por mim, suportando qualquer situação, para que pudesse atingir este fim.

Aos meus amigos, que nunca se importaram sobre a dissertação ou sobre o seu tema, mas que sempre se importaram com o meu bem-estar.

À minha filha e à sua mãe, que me fazem rir todos os dias.

## RESUMO

O verbo “morrer” significa a extinção total ou o termo da existência de alguma coisa. Num mundo em constante mudança, a morte não concerne apenas o ser humano. Na dimensão física, integra um sistema cíclico que desempenha um papel fundamental na renovação dos recursos existentes.

Para além disso, a morte também produz efeitos no nível psicológico. A derradeira morte, que dita o fim da vida, é um tema muito investigado mas que, até à data, mantém a sua principal característica. O facto de se tratar de um fenómeno misterioso ditou que esta dissertação procurasse compreender o seu papel ao invés das suas características mais inerentes. Através do acesso a teorias que relacionam determinados comportamentos com a consciência da morte, colocou-se a hipótese, de estes comportamentos serem impulsionadores de um desenvolvimento psicológico positivo. Ao comprovar-se a hipótese, a morte atua como a verdadeira impulsionadora de tal desenvolvimento. É inegável a sua necessidade no mundo natural mas o indivíduo, ou a sua psicologia, não parecem estar dispostos a aceitá-la.

Através da análise realizada, foi possível conhecer melhor as fronteiras do *ego* bem como a sua forma de agir em conformidade com o evitamento postulado pelas teorias exploradas sobre a morte. A distinção entre os conceitos de *ego* e *self* permitiu a inclusão da morte no nível do *ego*, que por sua vez deixou uma questão em aberto relativamente ao espaço desconhecido do *self*, que se pressupõe, estar para além da vida e da morte.

Colocou-se assim a hipótese de o desconhecimento associado à morte, estar associado ao desconhecimento do *self*. A compreensão do *self* manifesta-se através do acesso ao momento presente. Se o indivíduo crê e se identifica com o *ego*, é condicionado pela sua conduta, que é, na sua totalidade, gerida em função do passado ou do futuro que, para o *ego*, representa o que é conhecido. Assim, a análise do momento presente serviu para confirmar que o *ego* é diferente do *self* porque se baseia no passado e no futuro psicológico do indivíduo enquanto o *self* apenas pode ser compreendido através do acesso ao momento presente. Para além da compreensão do *self* representar uma forma de desenvolvimento do indivíduo, é possível afirmar que em cada momento vivido, o indivíduo tem a oportunidade de se confrontar com o desconhecido e deste modo, compreender a morte e a influência que esta exerce na sua vida.

## ABSTRACT

The word "death" means the total extinction or termination of the existence of something. In a changing world, death does not concern only the human being. In the physical dimension, it is part of a cyclic system that plays a key role in the renovation of existing resources.

Moreover, death also takes effect at the psychological level. The final, certitude of death, which spells the end of life, is a major theme of discussion and research but, to date, the concept maintains its main, defining features. The fact that death is a mysterious phenomenon dictated that this dissertation sought to understand its role rather than its most inherent characteristics. Through access to theories that connect certain behaviors to the awareness of death, the hypothesis of these behaviors leading to a positive psychological development was formulated. In the event of such behaviors being drivers of development, it may be affirmed that death is the real driving force of this development. Although you cannot deny its necessity in the natural world, the individual, or their psychology, do not seem willing to accept it.

Through the analysis, it was possible to achieve a better understanding of the *ego* boundaries and the ways in which they conform to the premise of natural avoidance that is postulated by many of the theories that explore death. The distinction between the concepts of *ego* and *self* allowed the inclusion of death at the *ego* level, which in turn left an open question in the unknown space of the *self*, which is beyond life and death.

The possibility of the lack of knowledge related to death being linked to a lack of understanding of the *self* was, therefore, considered. The understanding of the *self* manifests itself through the access to the present moment. If the individual believes and identifies with the *ego*, they are conditioned by its conduct, which is, in its entirety, managed in the light of the past or the future, which to the *ego*, represents that which is known. Thus, the analysis of the present moment served to confirm that the *Ego* is different from the *self* because it is based on the past and future of the individual, whilst the *self* can only be understood through the present moment. If the understanding of the *self* represents a form of individual development, we can say that in every living moment, the individual has the opportunity to confront the unknown and thus understand the role and influence of death in their life.

## RESUMÉ

Le verbe «mourir» signifie l'extinction totale ou la résiliation de l'existence de quelque chose. Dans un monde en mutation, la mort ne concerne pas seulement l'être humain. Dans la dimension physique, fait partie d'un système cyclique qui joue un rôle clé dans la rénovation des ressources existantes.

Par ailleurs, la mort prend également effets, au niveau psychologique. La mort définitive qui dicte la fin de vie est un thème bien étudié mais, à ce jour, conserve sa caractéristique principale. Le fait que ce soit un phénomène mystérieux a dicté l'essai de comprendre son rôle plutôt que ses caractéristiques plus inhérentes. À travers de théories qui rapportent certains comportements avec la conscience de la mort, l'hypothèse de que ces comportements sont éléments déclencheurs d'un développement psychologique positif est émise. À être prouvée tel théorie, la mort devient la vraie force motrice de ce développement. Sa nécessité dans le monde naturel est indubitable, mais l'individu, ou son psychologique, semble ne pas être prêt à l'accepter.

Cette analyse a permis de mieux comprendre les limites de l'ego et sa façon d'agir en conformité avec les théories du postulat d'évitement explorées sur la mort. La distinction entre les concepts de l'ego et de l'auto a permis de mettre la mort au même niveau du ego, qui à son tour a laissé une question ouverte dans l'espace inconnu du soi, qui se trouve au-delà de la vie et la mort.

L'hypothèse de que l'ignorance associée à la mort se rapporte à l'absence de connaissance du soi, à été aussi avancé. La compréhension de l'auto se manifeste par l'accès au moment présent. Si l'individu croit qu'il s'identifie avec l'ego, il est conditionné par sa conduite, qui est, dans son ensemble, est géré à la lumière du passé ou de l'avenir, et pour l'ego c'est ce qui est connu. Ainsi, l'analyse du moment présent a servi pour confirmer que l'ego est différent du soi parce qu'il s'assit sur le passé et l'avenir de l'individu par contre que l'auto ne peut être que compris à travers du moment présent. Au-delà de la compréhension du soi représenter une forme de développement individuel, c'est possible dire que dans chaque instant de la vie, l'individu a la possibilité de faire face à l'inconnu et donc comprendre la mort et son rôle dans sa vie.

## **ABREVIATURAS**

TGM – Teoria de Gestão do Medo

MAFM – Modelo de Ansiedade Face à Morte

TGS – Teoria de Gestão do Significado

TAD – Teoria da Autodeterminação

## ÍNDICE

I. Introdução	9
II. Perspetivas Sobre a Morte	14
2.1. Teoria da Gestão do Medo	14
2.2. Modelo de ansiedade face à morte	18
2.3. Teoria da Gestão do Significado	21
2.4. Autorrealização	22
2.5. <i>Mindfulness</i> & Teoria da Autodeterminação	25
III. <i>Ego</i> versus <i>Self</i> como um processo	29
3.1. <i>Ego</i>	29
3.1.1. Autoestima	30
3.1.2. Visões do <i>self</i> e do mundo	31
3.1.3. Significado	34
3.2. <i>Self</i> como um processo	36
IV. Centração no Presente	37
4.1. Transcendência do <i>self</i>	38
4.2. <i>Flow</i>	39
4.3. Traço <i>Mindfulness</i>	39
V. Discussão	41
VI. Referências Bibliográficas	47

## I. INTRODUÇÃO

A consciência da morte é representativa de um desafio extraordinário na existência humana. Pode levar o indivíduo a agarrar-se, numa atitude defensiva, a visões do *self*, do mundo ou a significados culturais. No entanto, apesar da evidência da morte poder produzir reações defensivas que se exprimem, por exemplo, na expansão da autoestima, existem outras fontes primárias de interesse, confiança e integridade, não-defensivas, capazes de formar um sentido de *self* saudável (Ryan & Deci, 2004).

As atitudes face à morte são afetadas pelas constantes notícias sobre desastres naturais ou situações causadas pelo Homem, desde terremotos a genocídios. A morte invade todas as casas, todos os dias. As pessoas desenvolvem uma aceitação passiva que dá lugar a uma relação amor-ódio com a morte: Em simultâneo, as pessoas evitam e são seduzidas pela morte, são repelidas pelo medo associado e atraídas pelo mistério inerente. Os filmes, séries e jogos de vídeo são uma evidência do fascínio das pessoas pela morte. Assim sendo, a relação de um indivíduo com a morte não pode ser reduzida ao medo, sendo necessária uma investigação positiva sobre as atitudes face à morte (Wong & Tomer, 2011).

Yalom (2008) afirma que a ansiedade face à morte, consciente ou dissimulada, se não for corretamente dirigida, pode debilitar o bem-estar subjetivo e condicionar o envolvimento total com a vida. A obsessão com o medo da morte pode condicionar tal envolvimento porque excessiva energia é utilizada na negação ou no evitamento da morte. Se o indivíduo está continuamente preocupado com a morte, não é livre para viver. O indivíduo pode até evitar amar alguém a fim de evitar a dor da separação. Yalom assinalou que algumas pessoas preferem recusar o que a vida lhes “dá” para evitar a dívida da morte (2008). Nesta visão existencial, para viver uma vida completa e feliz, as pessoas teriam que se envolver com aquilo que mais temem nas suas vidas. No entanto, a ideia de viver com medo não compensa porque o medo excessivo paralisa e reduz as capacidades de defesa do indivíduo, aumentando a probabilidade de ser morto. Da mesma forma, a negação também pode ser fatal. Aqueles que tomam uma atitude defensiva em relação à vida e à morte são habitualmente muito cautelosos, tímidos e receosos em fazer mudanças ou a correr riscos. Paradoxalmente, uma orientação defensiva pode ser um fator que contribui para o aumento dos níveis do medo e da ansiedade (Yalom, 2008).

A morte detém na generalidade, uma conotação negativa. A sua noção ou consciência tem influência na forma como o indivíduo se comporta e preserva a vida. *Que comportamentos se podem esperar de um indivíduo que atribui um significado negativo à morte?* A negação da morte é uma tendência natural das pessoas e trás consigo repercussões desadaptativas. *Porque é que o indivíduo nega a morte?* A aceitação da morte implica uma compreensão global da vida. *Como pode o indivíduo aceitar a morte?* O indivíduo associa-se a um *ego* ou a um *self* reflexivo que dá origem à autoestima, a visões do mundo e à atribuição de significados. *O ego representa a essência do indivíduo?* A experiência do momento presente irrompe nas perspetivas tradicionais da morte. *A experiência do momento presente fornece alguma indicação sobre a derradeira morte que possa auxiliar o indivíduo na sua compreensão?* Estas serão algumas das questões que irão nortear a reflexão e a revisão teórica que aqui se pretende realizar.

Com efeito, esta dissertação tem como objetivo analisar a forma como as pessoas perspetivam e encaram a morte no sentido de compreender o possível papel que esta possa desempenhar na vida de cada um. Se procuram negá-la, compreendê-la, ou procuram atingir determinados objetivos existenciais que se traduzam numa preparação completa para o derradeiro momento.

Serão discutidas, a essência psicológica do fenómeno da morte (tratar-se de um fenómeno largamente desconhecido), a sua influência em termos de efeitos cognitivos e as atitudes e comportamentos mais frequentes que derivam da sua consciência. Para isso, serão exploradas algumas teorias que se considerou serem as mais pertinentes e relevantes na medida em que estabelecem relações entre a negação da morte, a atribuição de significado à vida e à morte, o *ego*, o desenvolvimento humano e o momento presente, nomeadamente a Teoria de Gestão do Medo (TGM), o Modelo de Ansiedade Face à Morte (MAFM) e a Teoria de Gestão do Significado (TGS), a Autorrealização, o *Mindfulness* e a Teoria da Autodeterminação (TAD).

A perspetiva da TGM assume que o indivíduo nega naturalmente a possibilidade de morrer (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986). Através de mecanismos da mente, o indivíduo evita a confrontação com a realidade do fenómeno, dedicando a sua energia à construção de um esquema lógico que confirme a sua importância neste mundo, escapando assim, à ameaça universal.

O MAFM de Tomer e Eliason (1996) admite que a ansiedade provocada pela morte é determinada pelo significado que lhe é atribuído bem como por duas formas de o indivíduo se arrepende perante a vida. O modelo assume que através da formulação de crenças sobre o significado da morte e da lamentação pela forma como podia ter vivido ou pelo que ainda lhe resta viver, o indivíduo, cria ansiedade face à morte.

A visão TGS orienta-se para a gestão da vida através da formulação de significados. Mais especificamente, refere-se à necessidade do indivíduo gerir processos como a busca e a criação de significados no sentido de atingir a compreensão sobre quem é (i.e., a sua identidade), o que realmente considera importante (i.e., os seus valores), quais são os seus objetivos (i.e., o seu propósito) e como viver uma boa vida sem sofrimento e medo da morte (i.e., como atingir a felicidade) (Wong, 2008).

O conceito de autorrealização postulado por Goldstein (1939) também foi explorado no sentido em que representa o culminar do desenvolvimento humano que, por sua vez, fornece ao indivíduo a capacidade de lidar com a morte de uma forma inclusiva e sem ansiedade. O indivíduo, ao atingir esta maturidade, vê a morte como uma etapa da vida e aceita-a.

A aceitação da morte e a sua inclusão em todos os momentos da vida são posições otimistas. Wong (2008) afirma que para uma psicologia da morte completa poder existir, é necessário ir além da negação e do medo e começar a investigar através de atitudes positivas. Talvez devido a um pobre esclarecimento ou por falta de interesse, a grande generalidade de perspetivas sobre a morte, é negativa. Esta revisão teórica procurou explorar o tema da morte tanto no sentido dos seus efeitos diretos e negativos como no sentido dos seus efeitos indiretos e positivos. Ou seja, dada a inevitabilidade da morte, apesar dos comportamentos de negação serem naturais e desadaptativos, podem contribuir para o desenvolvimento do indivíduo através de um processo de aceitação.

A teoria do *mindfulness* e da Autodeterminação contemplam a formulação de crenças por parte do indivíduo como materializáveis apenas em função de um *self* observador, ou consciência. Assumem que os pensamentos são fruto de um *ego* ou *self reflexivo* que se autoconstrói baseado na formulação de crenças acerca de si próprio e do mundo. Assim, caracteriza-se por uma atenção total sobre o momento presente que não está sujeita a enviesamentos ou à identificação com crenças sobre a morte.

A abordagem ao *self* como diferente do *ego* contempla uma realidade transcendente. As abordagens anteriores assumem que o *self* é quem experiencia a morte mas não se questionam sobre a sua essência ou sobre a diferença que apresenta face ao *ego*.

O facto de a morte significar uma perda significativa parece criar no indivíduo a predisposição para se abstrair da sua realidade através do envolvimento em atividades que a neguem. Em caso de a negação ser insuficiente perante os factos da vida, o *ego* surge como a entidade que se rege no sentido de regular a felicidade do indivíduo, associando-se usualmente a visões culturais ou a algum tipo de crença que eleve e justifique a sua sobrevivência. Ainda assim, entre mecanismos como a expansão da autoestima, a sustentação de visões do mundo e a busca, atribuição e criação de significados face aos fenómenos da vida e da morte, o indivíduo tem, mesmo assim, que suportar a inevitabilidade da sua morte. Por mais que consiga criar alguma estabilidade psicológica face ao mistério que a morte representa, a fragilidade da vida é potenciadora de pensamentos alusivos à morte e ao seu significado incerto. Assim, para a exploração do eventual papel da morte, esta revisão considerou conceitos e experiências que contemplam o indivíduo como um ser que, pela via da construção de significados e de escolhas autodeterminadas, é capaz de transcender a vida e a morte.

A teoria orientada para os mecanismos de defesa (i.e., TGM) e os modelos orientados para o desenvolvimento (e.g., TGS) aqui apresentados, enfatizam a busca/criação de significados como uma motivação básica humana e, segundo os seus autores (e.g., Wong, 2008), representam o futuro dos estudos sobre a morte. A atribuição de significados à morte pode servir como um “amortecedor” do medo que provoca mas não permite encarar a morte como ela se apresenta. Na perspetiva da Teoria da Gestão do Significado, a “receita” para superar a ansiedade face à morte e viver uma vida autêntica e feliz, encontra-se na capacidade humana de criar e recriar significados (Wong, 2008). Wong espera que um indivíduo capaz de atribuir significados seja também capaz de atribuir um significado à morte e, deste modo, aceitá-la. A aceitação da morte é o ponto mais alto da TGS (2008). Ainda assim, aceitar a morte através da atribuição de um significado não significa confrontá-la realmente.

A confrontação com a morte apenas pode ser realmente aceite se o indivíduo compreender a sua essência misteriosa. O desconhecido externo pode apenas ser tolerado se o desconhecido interno for reconhecido. O reconhecimento do *self* significa exatamente isso. O acesso ao desconhecido interior, para além do *ego*, fornece ao indivíduo a estabilidade necessária para encarar um mundo desconhecido que culmina na morte.

Conceitos como a “*transcendência do ego*”, “*flow*” ou “*traço mindfulness*”, remetem para experiências subjetivas que estão para além da individualidade do *ego* e se relacionam com o verdadeiro *self*. Baseiam-se num estado humilde e autêntico em que o indivíduo não pretende julgar ou negar a situação onde está. O verdadeiro *self* está vinculado à autenticidade e à experiência do momento presente, o que implica uma aceitação total da situação, inclusive, da possibilidade da morte se manifestar. Com o traçar destas orientações, que têm como objetivo a confirmação da existência de um verdadeiro *self*, pretendeu-se apresentar uma compreensão teórica que justificasse a necessidade da morte e que descredibilizasse os motivos da ansiedade que provoca.

Este trabalho incide na exploração de diferentes conceitos e abordagens, refletindo-os e discutindo-os mais no plano do abstracto e sob um ângulo epistémico do que apoiado no concreto da experiência individual. Dado o tema central escolhido (i.e., a morte), o conteúdo alusivo a experiências subjetivas e a amplitude existencial de alguns tópicos, considerou-se não desejável uma abordagem empírica. Optou-se deste modo, por uma revisão teórico concetual que permitisse um entendimento mais abrangente da relação dos indivíduos com a morte ainda que aqui não goze de prova empírica. Ao julgar a experiência subjetiva como não-generalizável, a ciência considera-a também intransmissível. No entanto, a testagem de determinadas hipóteses pressupõe uma origem subjetiva e o facto de a morte ditar o fim de quem a experiencia, torna uma posterior avaliação, impossível. Deste modo, este estudo procurou estabelecer uma relação entre conceitos que permitisse uma compreensão suficientemente ampla da relação dos indivíduos com a morte, acreditando que as profundezas do tema central escolhido, residem, de facto, na experiência subjetiva.

## II. PERSPETIVAS SOBRE A MORTE

*Que comportamentos se podem esperar de um indivíduo que atribui um significado negativo à morte?*

A morte é e sempre foi a maior ameaça e o maior desafio para a humanidade. É o único evento universal que afeta todos os indivíduos de formas que vão para além daquelas que lhes interessam (Wong & Tomer, 2011).

Ao nível cultural, a morte está presente nas vertentes mais variadas, sejam elas, familiar, religiosa, no entretenimento ou na saúde. A relação com a própria morte é, por sua vez, mediada pela família, sociedade e cultura. Deste modo, todas as atividades humanas são afetadas por uma posição estabelecida relativamente à morte e coloridas por esforços coletivos ou individuais no sentido de a negar (Wong & Tomer, 2011).

Um dos maiores desafios que surge com a consciência da morte é a ansiedade que a antecipa. Todos os seres vão morrer, no entanto, ao contrário de todos os outros organismos, o ser-humano possui a capacidade de ser autoconsciente, de pensar de forma abstrata e temporal. Esta consciência pode ser a fonte de ansiedade do animal consciente de si próprio, programado biologicamente para se autopreservar. A sensação de valor, significado e segurança são normalmente fornecidas pela autoestima, pela fé em visões do mundo e por relações interpessoais. A hipótese sugerida pela Teoria da Gestão do Medo é que a ansiedade face à morte é uma força central de motivação para a mente humana, desempenhando papéis em diversos domínios como a religião, a espiritualidade, tomada de decisão, sexualidade, materialismo e a psicopatologia” (Kesebir & Pyszczynski, 2011).

### **2.1. Teoria da Gestão do Medo (TGM)**

A Teoria da Gestão do Medo (TGM) defende existir uma influência subliminar do medo da morte em praticamente todas as situações em que as pessoas estão envolvidas (Greenberg & Arndt, 2012). Defende também que para um indivíduo se manter regulado, tem que manter a noção da inevitabilidade da morte a uma certa distância (Greenberg,

Pyszczynski, & Solomon, 1986). Criada a partir da obra de Ernest Becker, *Denial of Death* (2007), baseia-se na negação da morte. Através de estudos empíricos, os autores desta teoria puderam confirmar que o ser-humano possui uma tendência natural para evitar a morte. Esta tendência, adiantam, põe em causa praticamente todas as aspirações humanas, seja de pertença, conhecimento, controlo ou crescimento (Greenberg et al., 2008). Assim, de acordo com esta teoria, a morte representa uma perda significativa intolerável que dá origem ao medo da morte.

A TGM admite que a capacidade cognitiva humana forma a compreensão de que a morte é inevitável e que pode surgir a qualquer momento, por qualquer razão. Por se tratar de um ser concebido para evitar a morte, gera-se a hipótese de um permanente estado de ansiedade ou medo, que tem que ser regulado, através de uma forte crença numa visão do *self* ou do mundo, que negue a sua natureza efémera. Deste modo, prevê que uma ansiedade permanente associada a uma existência perecível somente pode resultar numa situação desadaptativa (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986).

Pensamentos explícitos sobre a morte, na consciência, instigam defesas proximais a remover tais pensamentos da atenção corrente. Estes mecanismos neutralizam o problema da morte como um problema longínquo, permitindo ao indivíduo parar de pensar sobre ele, sob a ação de formas de negação. No entanto, após serem removidos da atenção corrente, a acessibilidade a pensamentos relacionados com a morte aumenta, potenciando uma maior possibilidade de experienciação de ansiedade face à morte (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986). Assim, defesas distais (e.g. autoestima; visões do mundo) reforçam a perspetiva do indivíduo sobre o mundo e sobre o seu valor próprio. Estas defesas implicadas na gestão do medo tornam o acesso a pensamentos sobre a morte praticamente interdito.

*Porque é que o indivíduo nega a morte?*

Como a morte põe em causa todo o desejo humano, seja de pertença, conhecimento, controlo ou expansão, pode fazer questionar estruturas que geram medo, destacando pensamentos sobre a morte, na consciência. Neste sentido, as visões do *self* e do mundo permitem viver através de uma conceção da realidade em que as pessoas se vêem como seres simbólicos e com valor, que existem num mundo com significado, em vez de meros animais destinados à morte (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986).

A TGM pressupõe que o conteúdo da consciência é estruturado por visões do *self* e do mundo em que cada indivíduo se desenvolve. O indivíduo pensa em termos de tempo,

espaço, nomes, papéis sociais e categorias mas, tudo isso trata-se apenas de um tipo de “aparência” que encobre uma estrutura simbólica e em grande parte arbitrária a uma experiência subjetiva em curso, de sensações e percepções únicas, que começam no nascimento e terminam na morte (Greenberg & Arndt, 2012). Questões como “*Quem sou eu?*”, “*De onde venho?*” podem apenas ser respondidas com referência a construtos culturais.

Por conseguinte, atribui à autoestima a característica de “tábua de salvação” face à inconstância do mundo. A autoestima funciona como um mecanismo que serve para “amortecer” uma profunda ansiedade proveniente da inevitabilidade da morte. Aceitando, sem examinação crítica, os valores culturais, as pessoas podem sentir-se dignas e manter a ansiedade “dormente”. A expansão da autoestima é utilizada pela grande generalidade das pessoas, como uma forma de evitar a ansiedade existencial (Pyszczynski, et al., 2004).

Portanto, segundo a TGM, o evitamento da ansiedade face à morte é feito através da supressão de pensamentos ou através da expansão da autoestima, das visões do mundo e das relações interpessoais. Sendo esta a motivação central do indivíduo – o evitamento - a busca por significado da vida e da morte é secundária. Alguns indivíduos defendem as suas crenças mais queridas e lutam por deixar uma marca no mundo (i.e., imortalidade simbólica). A imortalidade simbólica é um tipo particular de significado que é alcançada vivendo de acordo com valores respeitáveis (Goldenberg, Pyszczynski, Greenberg, & Solomon, 2001). Trata-se de um mecanismo que consola e acalma a ansiedade face à morte (Santos, 2005). Em termos funcionais a imortalidade simbólica opera de forma semelhante à autoestima. Uma ameaça ao *self* ou ao sistema de crenças adotado pelo indivíduo, pode criar uma reação defensiva logo, o indivíduo reagirá negativamente perante qualquer pessoa que ponha em causa a sua fé na sua visão do mundo ou acerca do seu valor próprio. Os autores desta teoria acreditam que esta reação defensiva fornece uma informação basilar sobre o preconceito e o conflito intergrupais. Pessoas que criticam a perspectiva de um indivíduo sobre o mundo ou simplesmente aderem a uma perspectiva muito diferente da do indivíduo, põem em causa a validade da própria segurança psicológica perspectivada pelo indivíduo (Harmon-Jones et al., 1997).

### 2.1.1. Identificação com a cultura

A identificação com a própria cultura é um dos princípios da TGM (Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986). O indivíduo protege-se da consciência da mortalidade e da ansiedade que esta provoca, através de uma associação com as visões que possui sobre o mundo, com a sua cultura, e com os valores associados. De acordo com a teoria, a autoestima é uma “proteção” contra o medo da morte, que resulta da identificação do indivíduo com determinada cultura e com os seus valores associados. Os processos de identificação com a cultura constituem uma estratégia de *coping* que dependem da variação da autoestima e da identificação do indivíduo com os valores culturais.

### 2.1.2. Relações interpessoais

A TGM considera as relações interpessoais como determinantes para o incremento da autoestima e para a subsequente modulação do medo da morte. Otto Rank (1958) propôs que as relações interpessoais se tornaram especialmente importantes para a segurança psicológica dado que as doutrinas religiosas que antes dominavam perdem agora alguma da sua influência. Mikulincer e outros (2003) demonstraram que as pessoas que possuem laços seguros, quando lembradas da morte, darão respostas, provavelmente, menos defensivas ou violentas.

Apesar das relações interpessoais e da autoestima reduzirem as consequências da saliência psicológica da morte, essas bases de segurança interna são difíceis de manter ao longo de toda a vida. Quando falham, podem ocorrer problemas de ansiedade, depressão ou abuso de substâncias (Mikulincer et al., 2003).

### 2.1.3. Contributo positivo

O trabalho da TGM ajuda a clarificar como é que a consciência da mortalidade contribui para atitudes e comportamentos positivos em relação à vida.

Por outro lado, a negação ou o simples evitamento da saliência psicológica da morte funcionam como um ativador de ansiedade porque indivíduo não é capaz de desassociar as técnicas que utiliza para negar a morte, à inevitabilidade da morte. Ou seja, independentemente das defesas que o indivíduo utiliza para deixar de pensar na morte, a simples associação cognitiva é suficiente para despoletar ansiedade.

Ao surgirem no indivíduo como um fenômeno que não apresenta todas as suas condições ou consequências, os pensamentos sobre a morte incitam a uma atribuição de significado à vida. Assim, se o significado da morte não for mais do que uma perda significativa que porá fim a todo o relacionamento do indivíduo com o mundo, este vê-se limitado à possibilidade de resignação com a vida como ela se apresenta. Este possível fim da sua existência pode criar no indivíduo uma vontade de realização através de objetivos humildes e autênticos.

Através da consciência da mortalidade as pessoas são motivadas a assumir objetivos autênticos e em função do seu desenvolvimento, a dar prioridade uma atitude positiva e aberta para elas e para os outros (Vail et al., 2012).

Existem inúmeros estudos em torno da TGM (Lundahl et al., 2010) que corroboram a ideia da forte influência que a consciência da morte exerce nas atitudes e comportamentos dos indivíduos. A sua maior contribuição consiste na confirmação da negação como o método maioritariamente utilizado pelas pessoas para evitar a saliência psicológica da morte. Ao se mostrar repetidamente contraditória com a realidade, a negação da morte é incompatível com uma vida funcional. Deste modo, é possível afirmar que a TGM concorda que a morte é ativadora de mecanismos defensivos que, por sua vez, dada a evidência da inevitabilidade da morte, podem “forçar” uma motivação para uma vida honesta, humilde e autêntica, provocando no indivíduo a sensação de estar envolvido num processo misterioso gerido por uma força ou forças que estão para além do seu entendimento.

## **2.2. Modelo de Ansiedade Face à Morte (MAFM)**

O conceito de ansiedade face à morte consiste na reação emocional negativa (i.e. medo) provocada pela antecipação de um estado em que o *self* não existe mais. Tomer e Eliason (1996) no seu “Modelo de Ansiedade Face à Morte” apontam o significado da morte e dois tipos de arrependimento como principais determinantes da ansiedade. Estes determinantes são afetados por crenças sobre o mundo ou sobre o *self*. O enfoque na morte pode ativar estratégias de *coping* como a revisão da vida ou o planeamento da vida, a identificação com a própria cultura ou a transcendência do *self*.

O MAFM considera o arrependimento relacionado com o passado, o arrependimento relacionado com o futuro e o significado da morte, determinantes na origem da ansiedade

face à morte. Os dois tipos de arrependimento surgem através da contemplação da própria morte. O arrependimento relacionado com o passado diz respeito à percepção do indivíduo em não ter realizado aspirações básicas e o arrependimento relacionado com o futuro diz respeito à percepção da incapacidade para realizar objetivos no futuro. O outro determinante, o significado da morte, refere-se à conceitualização individual sobre a morte como positiva ou negativa, como fazendo sentido ou não. Uma conceitualização positiva da morte poderá corresponder a uma postura humilde que aborda a morte como uma última dádiva na vida, em vez de uma perda. Segundo este modelo, um indivíduo está sujeito a experimentar níveis elevados de ansiedade face à morte quando sente um forte arrependimento face ao passado ou ao futuro e/ou percebe a morte como um estado sem significado (Tomer & Eliason, 1996).

A sensação de vulnerabilidade provocada pela ansiedade face à morte pode intensificar processos como a revisão da vida, o planeamento da vida, orientação para a transcendência do *self* e/ou identificação com a própria cultura. Um resultado positivo proveniente deste tipo de processos poderá vir a revelar-se uma mudança significativa ao nível da visão do *self* ou na expansão da autoestima, ou até uma mudança na forma de ver o mundo que poderá reduzir o arrependimento e alterar a visão sobre a morte para uma visão mais positiva.

Deste modo, quanto maior for a importância atribuída aos projetos realizados, ou por realizar, para a definição do indivíduo ou para a sua identidade pessoal, mais a morte se associará com ansiedade. Um indivíduo que não possua grandes expectativas sobre o futuro e que tenha vivido de forma integral, é menos suscetível ao arrependimento relacionado com o passado ou com o futuro logo, menos suscetível à ansiedade face à morte. Assim, os dois tipos de arrependimento são uma resposta emocional à realização de que o passado e o futuro não estão disponíveis no momento presente e são expressos por um aumento da ansiedade (Tomer & Eliason, 1996). O nível de arrependimento relacionado com o passado ou com o futuro são determinados por uma discrepância entre o *self* atual e o *self* ideal. Pouca ou nenhuma discrepância entre o *self* atual e o *self* ideal pode ser indicador de que o indivíduo realizou os seus principais objetivos, por isso, possui níveis reduzidos de arrependimento relacionado com o passado. Por não existirem mais objetivos significativos por realizar, não existe arrependimento relacionado com o futuro. Por outro lado, uma discrepância acentuada entre o *self* atual e o *self* ideal pode predizer um forte arrependimento relacionado com o passado, com o futuro ou com ambos. Deste modo, é incontestável a conexão existente entre

as crenças relacionadas com o *self* e os dois tipos de arrependimento (Tomer & Eliason, 1996).

### 2.2.1. Revisão de vida

A revisão de vida foi considerada fundamental na velhice, nomeadamente, quando o indivíduo se apercebe da aproximação da morte (Butler, 1963). A revisão de vida pode fomentar a integração de conflitos passados pois é uma ferramenta importante para pessoas que viveram muitos anos e que atravessaram múltiplas fases ao longo do seu ciclo de vida. É também, a proposta de Erik Erikson (1993) para atingir a integridade do *ego*. A revisão da vida pode, no entanto, afetar a quantidade ou a qualidade do arrependimento de uma forma negativa podendo gerar culpa e depressão (Butler, 1963).

Indivíduos que participaram em iniciativas sobre a revisão da vida apresentaram menor negação da morte, maior integração do *ego*, satisfação com a vida, redução do stress e depressão. Todavia, o comprometimento com uma obsessiva reminiscência (evidenciada por sentimentos de culpa e amargura sobre o passado) estará relacionado negativamente com o envelhecimento bem sucedido (Tomer & Eliason, 1996).

### 2.2.2. Planeamento de vida

Uma revisão do passado permite ao indivíduo pensar sobre que aspetos manter e que aspetos esquecer em função da sua ambição para o futuro. A consideração dos objetivos de vida é importante num momento de evidência da morte. Uma pessoa confrontada com uma doença terminal poderá recorrer à busca por significado, que pode incluir uma revisão das suas prioridades. O indivíduo é forçado a ter aspirações mais realistas, desistindo da fantasia da imortalidade e preocupando-se menos com o sucesso no mundo exterior. A possibilidade de um aumento na discrepância entre o *self* atual e o *self* ideal é controlada através de uma atitude realista e de acomodação. Assim, como defendem Tomer e Eliason (1996), a revisão dos objetivos de vida é uma estratégia que permite um menor arrependimento relativamente ao futuro que, por sua vez, permite ao indivíduo uma maior aceitação da morte.

### **2.3. Teoria da Gestão do Significado (TGS)**

De acordo com a TGS (Wong, 2008), a busca por significado desempenha um papel central na vida porque o ser humano está constantemente a procurar e a criar significados num mundo repleto de significados. Neste sentido, a questão mais proeminente da vida, em grande parte das pessoas é: “Como devo regular a minha vida? Como posso viver uma vida boa e completa? Uma orientação negativa perante a vida foca-se na ansiedade, no medo e nas inconscientes reações defensivas (Wong & Tomer, 2011). Uma orientação positiva foca-se no desenvolvimento, na autenticidade e no significado, e baseia-se numa atitude proativa e recetiva face à condição humana.

O objetivo da TGS é a gestão de todos os medos e esperanças, sonhos e memórias, preferências e ódios, arrependimentos, celebrações, dúvidas e crenças, no sentido de encontrar a felicidade, a esperança e o significado. Defende, que embora o mundo se possa desmoronar a qualquer momento, a necessidade mais eminente reside no desenvolvimento intrínseco do indivíduo que lhe permitirá descobrir a verdade sobre a sua realidade. Com a gestão pessoal, o indivíduo compreende melhor o que quer para si mesmo, as suas prioridades e necessidades e esta compreensão gera inevitavelmente mais segurança e liberdade (Wong, 2012). A pessoa que se conhece a si mesma gere melhor a sua vida, é mais tolerante face a ambiguidades e lida melhor com a ansiedade pois é mais confiante nas suas convicções.

A TGS baseia-se nas capacidades humanas de consciência, reflexão, imaginação, simbolização, autotranscendência, criatividade e narração construtiva. Assim, as manifestações externas são apenas uma pequena parte do verdadeiro ser que não representam o ser interior. A gestão do significado interior requer uma certeza relativamente às ações estarem ao serviço das necessidades psicológicas e espirituais mais autênticas e profundas.

A TGS afirma que o indivíduo procura gerir os processos de busca e criação de significado de modo a satisfazer as necessidades de sobrevivência e felicidade. Um princípio é que o ser humano é um ser biopsicossocial-espiritual pois incorpora valores e crenças espirituais que o protegem do medo da morte e facilitam a sua aceitação. São criaturas que buscam e criam sentido pois participam ativamente na formulação do sentido da vida, buscando e adotando um significado para ela.

O autor da TGS (Wong, 2008) acredita que a adoção de um significado e de um propósito não só defende o indivíduo do medo da morte como também contribui para mais saúde e bem-estar, comparativamente com o autocontrole ou a autoeficácia. Os seres humanos possuem duas motivações primordiais: sobreviver e encontrar razão e significado para viver (Wong, 2012). A busca por significado é necessária dada a consciência inata da futura extinção. Esta teoria afirma que a busca por significado surge quando a sobrevivência é sobrecarregada pela luta e pelo esforço e quando existe a necessidade de razões que justifiquem a continuação da luta e do esforço. A tendência para evitar a morte pode ser complementada com o desejo de uma vida feliz maximizando a motivação para uma boa vida e morte.

Deste modo, a TGS prevê que a melhor forma de reduzir a ansiedade face à morte é focando-se numa tendência positiva para o desenvolvimento, em vez de formas defensivas contra o medo da morte.

Dentro das capacidades humanas reconhecidas pela TGS para a gestão de significado interior está a autotranscendência ou transcendência do *self*. O termo associa-se à capacidade do indivíduo em reconhecer um *self* que transcende aquele que conhece. A transcendência do *self* será analisada, mais à frente no texto, como uma meta de desenvolvimento a que o indivíduo pode aspirar. Ao ser impulsionado pela ansiedade proveniente da morte para o estabelecimento de um objetivo existencial que transcenda a vida, a morte e as suas consequências são aceites no sentido de o indivíduo compreender a sua essência. A aceitação da morte representa assim, a abertura para a exploração do fenómeno da morte num sentido existencial e de desenvolvimento que está para além das reações cognitivas, emocionais e espirituais normalmente associadas ao *ego*.

#### **2.4. Autorrealização**

A pertinência da exploração deste conceito no presente trabalho, advém essencialmente, da consciência da morte poder ser vista como um fator potenciador de desenvolvimento.

Alguns autores (e.g. Neimeyer, 1994) interessaram-se sobre a relação entre a realização do *self* e a consciência da morte. Demonstraram, através dos seus estudos, que sujeitos menos realizados, apresentavam maior ansiedade face à morte. Um indivíduo realizado possui menos suscetibilidade à perda do que um indivíduo menos realizado. De acordo com a MAFM e com a teoria dos estádios psicossociais de E. Erikson (1993), um indivíduo atinge a sabedoria porque possui pouco ou nenhum arrependimento relacionado com o passado ou com o futuro. A autorrealização baseia-se no mesmo princípio.

No sentido da aceitação da morte, Rogers (1957) afirma que a autorrealização se pode explicar por uma tal abertura à experiência que inclua a própria morte.

O termo autorrealização foi originalmente advogado por Goldstein (1939), como a tendência para realizar todas as capacidades do organismo. Maslow (1968) definiu a autorrealização como o culminar do desenvolvimento do indivíduo. Rogers (1957) descreve a autorrealização como o grande impulsionador da vida e em última análise, a tendência da qual toda a psicoterapia depende. Caracteriza-a como o impulso evidente em todos os indivíduos e organismos para se expandir, se desenvolver, se tornarem autónomos e amadurecerem. Em suma, refere-se à ativação e à expressão de todas as capacidades do indivíduo ou do *self*.

Kübler-Ross (1969) afirma que uma das condições para a autorrealização reside numa aceitação total da morte. Também conclui que o indivíduo realizado não pode ser ameaçado pela morte.

É compreensível que a aceitação total da morte seja um dos fatores decisivos na realização do indivíduo. A autorrealização pressupõe a satisfação das necessidades básicas do indivíduo e ainda, a capacidade de integração de todas as questões da vida. A ameaça da morte, no entanto, implica uma posição que aceite e inclua questões para o qual não existem respostas. Ou seja, para o indivíduo poder aceitar a morte na sua totalidade e se autorrealizar, tem que incluir uma componente misteriosa ou indefinível na sua visão do mundo. O que acontece às pessoas depois de morrerem é uma questão incognoscível que deve ser assimilada no sentido da aceitação da morte e da autorrealização. A teoria da autorrealização afirma que a aceitação é a melhor forma de lidar com a influência negativa que a consciência da morte provoca no indivíduo no entanto, requer um *self* construído a partir de uma posição subjetiva que adota diferentes visões do mundo e de si próprio a partir da sua experiência de vida. Este tipo de *self* ou *ego* expressa-se como uma identidade na qual o indivíduo se revê mas que se fundamenta apenas numa construção à base de significados, de visões do mundo

e do *self*. Dada a sua vinculação ao conhecimento humano, o *ego* é ameaçado pela morte no sentido em que esta representa o desconhecido ou, neste caso, o incognoscível.

Maslow (1964) escreveu sobre como os indivíduos autorrealizados eram encorajados por metamotivações, tornando-se devotos de chamamentos ou vocações “para além deles mesmos”, ou seja, tornando-se adeptos de aspetos “autotranscendentes”. Definiu a psicologia transpessoal como uma “força” à parte inserida na psicologia mas diferente da psicologia humanista, tal como a autotranscendência é diferente da autorrealização. Em suma, Maslow identificou um construto (i.e. autotranscendência) (Beaumont, 2009), que está para além da autorrealização na sua hierarquia motivacional. A autotranscendência pressupõe uma experiência sem-*self* ou transcendente - indivíduos que transcenderam o *self* são capazes de uma observação mais intensa e atenta, capazes de aceitar as coisas como elas são e apresentam uma orientação espiritual face à vida.

Em conformidade com a teoria do *mindfulness*, uma atenção plena dedicada ao processo de construção de experiências relativas ao passado e ao futuro no momento presente reduz as possibilidades de distorção e pode ser facilitadora da transcendência do *self*. As premissas para a transcendência do *self* propostas por Maslow, parecem coincidir com as do *mindfulness*. Tanto o *mindfulness* como a transcendência do *self* requerem uma abertura à experiência e à novidade do momento presente. Maslow falava sobre a necessidade de uma experiência total, absorvida e sem-*self* e que através de uma consciência limpa o indivíduo poderia testemunhar a beleza e o milagre da vida (Beaumont, 2009).

Maslow falou ainda, antes de morrer, sobre a gratidão pelo momento presente (Gruel, 2015). Expressou a sua crença de que os outros podem experienciar a gratidão se viverem experiências de quase-morte que de repente, são adiadas. Testemunhou uma mudança na consciência – uma mudança que se tornou distintiva de uma experiência transcendental (Koltko-Rivera, 2006). Deu-lhe o nome de *plateau experience*.

A *plateau experience* é inspirada na consciência da própria morte. Maslow comparou-a com a experiência mística pela qualidade do testemunhar (Gruel, 2015). Um dos termos que usou para descrever a *plateau experience* foi a “consciência unitiva”. Considerou-a como o estado espiritual mais elevado que o indivíduo pode atingir e que só pode ser encontrado nos aspetos mais triviais da vida. Embora não tenha tido tempo para completar esta teoria, afirmou que as experiências espirituais têm como objetivo a realização de uma consciência espiritual estável que transcende a consciência comum (Gruel, 2015). Tais afirmações podem estar relacionados com um processo de desindividuação em que o *self*

transcende as suas fronteiras, reunindo-se com o universo (Dickstein, 1977) e evitando a morte. Esta ideia é congruente com a hipótese colocada por Schäfer (2004) de uma consciência universal para além do indivíduo. Nesta visão, a morte é o momento de reabsorção para a unidade cósmica. Maslow começou a reconhecer a necessidade de integrar a psicologia asiática clássica, que inclui movimentos tradicionais como o Budismo Zen, a filosofia Taoísta e o Yoga. Notou que técnicas experimentais não contribuíam necessariamente para o progresso daqueles que buscavam estados de consciência transcendentais. Achou relevante introduzir a noção de um estado de serenidade ou relaxamento e uma consciência do momento presente que considerava a chave para o processo de desenvolvimento do *self* (Krippner, 1972).

O silenciar da mente através da observação do fluxo dos sentidos e dos pensamentos pode ter sido o sentido dado por Rogers (1957) à sua visão do *self* como um processo. Rogers via o *self* como um fluxo ao invés de uma entidade estática. Esta conceitualização aproxima-se da compreensão experiencial budista de impermanência que desempenha um papel fulcral na prática do *mindfulness*. Mais recentemente, outros autores (e.g., Ryan, 1991) postularam o *self* como um processo.

Com efeito, a morte apenas poderá por fim a algo estático ou sólido. Sendo o *self* um processo, a morte apenas poderá ocorrer nesse processo mas não lhe porá um fim. O processo em si é o permanente que permite ao impermanente existir:

*“A morte não é o oposto da vida. A vida não tem oposto. O oposto da morte é o nascimento, a vida é eterna”* (Tolle, 2003, p.34).

## **2.5. Mindfulness & Teoria da Autodeterminação (TAD)**

O *mindfulness* tem sido alvo de muita atenção da psicologia contemporânea dados os seus aparentes benefícios ao nível da regulação do comportamento, saúde mental e das relações interpessoais (Brown, Creswell & Ryan, 2007). É um modelo que envolve um processamento consciente da experiência do momento presente num estado recetivo da mente. Informada pela consciência da experiência presente, a atenção foca-se simplesmente no que está a acontecer.

No contexto da psicologia ocidental, o *mindfulness* tem sido descrito como um tipo de consciência não-elaborada, não-julgadora e centrada no presente na qual cada pensamento, sentimento ou sensação que surge no campo da atenção, é admitido e aceite como é - pensamentos e sentimentos são observados como eventos na mente, sem identificação ou reação (Bishop et al., 2004). Kabat-Zinn (2001) define o *mindfulness*: “*tem a ver com o despertar e viver em harmonia com o self e com o mundo. Tem a ver com examinar quem somos, com questionar a nossa visão do mundo, o nosso lugar nele, e com o cultivo de uma apreciação pela totalidade de cada momento que estamos vivos*” (p. 21).

A investigação até agora realizada, permite afirmar que o *mindfulness* reduz as respostas defensivas à ameaça existencial. Numa série de estudos, Niemiec et. al. (2010) descobriram que indivíduos com maior disposição para a atenção plena se envolvem numa menor supressão de pensamentos após a evidenciação da morte e são menos suscetíveis de responder à ameaça existencial através de visões defensivas de si próprio ou do mundo. O *mindfulness* associa-se à autotranscendência e distingue-se das teorias anteriores por não atribuir nenhum significado à morte e por não procurar gerir a ameaça através da reafirmação de uma visão do mundo com valores culturais específicos, mas antes por uma receptividade total à informação. Assim, o *mindfulness* não precisa de uma visão do mundo para justificar outra (Kashdan, et al., 2011).

A perspetiva budista sugere que uma regulação baseada no *mindfulness*, ao invés de uma preocupação contínua com o *self*, está associada a uma vida mais saudável e vigorosa e que proporciona uma base para uma ação mais autêntica (Ryan & Brown, 2003).

Com base na teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2000) Brown e Ryan (2003) sugerem que o *mindfulness* é uma componente importante para a autorregulação. Na verdade, descobriram que o *mindfulness* está positivamente associado com uma autorregulação autónoma. A investigação defende que o *mindfulness* promove a dessensibilização e reduz a reatividade emocional (Arch & Craske, 2006), reduz a responsividade repetitiva, e aumenta o número de respostas adaptativas face a situações sociais ameaçadoras (Barnes, et al., 2007). Foi também comprovado que o *mindfulness* se relaciona positivamente com a autoestima e negativamente com o neuroticismo (Ryan & Brown, 2003).

A teoria do *mindfulness* defende o valor de uma postura observadora em relação à experiência – um *self* observador – em vez de um agente reflexivo em que a atenção gera pensamentos sobre o *self*, como nas teorias da autoconsciência (Duval & Wicklund, 1973). Assim, o *mindfulness* não inclui conjuntos de ideias que possam constituir uma visão do *self*

ou do mundo. A atenção é implantada, no sentido dos conteúdos da consciência – pensamentos relevantes, imagens e identidade - serem apenas observados.

Logo, a dinâmica da TGM e da MAFM, em que as pessoas procuram sentimentos de significado, identidade e pertença quando lembradas da morte, é insuficiente para explicar os processos mais gerais de desenvolvimento, criação de significado e relações, que são essenciais na natureza humana e que suportam um sentido de *self* estável e autêntico. A motivação natural para a competência, para a relação e para a integração, bem como os obstáculos ao seu funcionamento efetivo, representam o âmago da Teoria da Auto Determinação.

Na visão postulada por esta teoria, ameaças às necessidades básicas incitam, muitas vezes, a motivações deficitárias, que incluem estratégias defensivas para manter um sentido de *self*. Nesta perspectiva, o indivíduo acede ao seu potencial mais profundo como ser humano apenas quando age autenticamente – de acordo com os seus próprios interesses ou valores, e com respeito ao que é autêntico ou ao que realmente está a acontecer consigo. A ação conduzida com base na autoestima não é autêntica, independentemente da ação provocada. Ao construir e estimar uma imagem do *self*, o indivíduo constrói um *self* que domina a experiência num determinado momento, mas a consciência de que não se trata de mais do que uma criação momentânea de pensamentos perde-se. Um exemplo pode ser o de uma pessoa que experiencia rejeição e diz a um amigo que é um “falhado” e que “não merece ser feliz”. Ao criar uma imagem de si próprio que considera real, a pessoa assume esta imagem e carrega-a procurando confirmação ou refutação. Também o amigo que o “consola”, fá-lo sob a ilusão de que é uma pessoa afetuosa e carinhosa como essas fossem características permanentes e inerentemente suas. Independentemente da profundidade descritiva destas construções, são sempre incompletas e enviesadas, e representam apenas uma forma de interpretar o *self* num determinado momento (Ryan & Brown, 2003). Quando confundidas como verdadeiras, o facto de terem sido criações motivadas, é esquecido.

Assim sendo, a autoestima baseia-se na avaliação de um *self* ou *ego* que é parcial, filtrado e inevitavelmente distorcido e criado pela mente. Isto sugere que a materialização do *self* é problemática. Numa autorregulação saudável, o indivíduo não está só focado no que os outros aprovam mas também nos seus próprios valores permanentes, necessidades eminentes, e nas verdadeiras exigências da situação. Quanto mais completa for esta consciência mais provavelmente o comportamento do indivíduo será autónomo e bem integrado (Ryan, 1995). Na verdade, a abertura para experienciar “o que é” no momento

presente, sem defesas, facilita o funcionamento integrado, contribuindo para uma ação congruente com a própria percepção, com os objetivos e com os valores (Hodgins & Knee, 2002).

A atenção plena sobre os conteúdos da mente leva ao reconhecimento de que o *ego* é uma construção mental. Revela que processos relacionados com a autoestima são apenas atividades mentais que ocorrem à luz da consciência, as quais, o *self* mais profundo pode observar. Através do *mindfulness* e de verdadeira autodeterminação, afirmam Ryan e Brown, não existe um conceito fixo de *self* a proteger ou a expandir (2003). Em contraste, enquanto uma pessoa mantiver investimento numa visão específica do *ego* viverá inevitavelmente momentos em que não será essa visão ou que não agiu de acordo com a imagem que concebeu. Portanto, a identificação do *ego* com um conceito ou com uma imagem é catalisadora de atividades defensivas que, apesar de poderem preservar a autoestima, não estão ao serviço do indivíduo.

A pertinência da integração destas duas teorias neste estudo, deve-se principalmente à componente de desenvolvimento que ambas perspetivam. Ao direcionarem a investigação para a compreensão inequívoca do “experenciador” da morte, incidem sobre aspetos menos explorados pelas abordagens anteriores. Para além de justificarem e oferecerem uma solução para o medo natural associado ao tema da morte, enfatizam a importância das suas premissas para uma vida autorregulada.

### III. *EGO VERSUS SELF* COMO UM PROCESSO

Depois de revistas algumas teorias que abordam a temática da morte, foi possível identificar certas influências ou funções que esta exerce sobre o indivíduo. Para além do impulsionamento para a negação, pode encorajar o indivíduo ao seu próprio desenvolvimento, tanto num sentido conformista em que há resignação, como num sentido de resiliência em que o indivíduo procura aceitar a morte através da atribuição de um significado à vida. Um significado, já aqui antes referido, tem a ver com a realização do verdadeiro *self*. As duas últimas perspetivas exploradas centraram-se nesta compreensão e permitiram ao estudo, a exploração de uma nova vertente de influência/função causada pela morte. Ao assumirem que o *self* é um processo em constante transformação, distinguem-no do conceito do *ego* que está normalmente associado a uma entidade estática.

#### 3.1. *Ego*

O *ego* diz respeito à perspetiva que o indivíduo tem sobre si próprio. Ou seja, o indivíduo identifica-se com a identidade que constrói ao longo da vida, que é suscetível de ser alterada, influenciada ou manipulada a partir do exterior ou dos outros (Shrauger & Shoeneman, 1979). Ao dar origem a um *ego* reflexivo que se baseia no autoconceito, na autoestima, nas visões e no significado que o indivíduo elabora sobre si e sobre o mundo, propicia uma vida frágil e instável suscetível à influência de fenómenos que estão para além do seu controlo como é o caso da morte (Ryan & Brown, 2003). Segundo Higgins (1989) e a sua teoria da discrepância do *self*, o indivíduo que percebe o *self* atual discrepante do *self* que idealiza, reúne as condições para o conflito interno. Depois de revistas as últimas teorias, é possível afirmar que o *ego* que é ameaçado pela morte é aquele que é construído ao longo da vida e que dá origem à autoestima, às visões do mundo e atribui significados à vida e à morte.

### 3.1.1. Autoestima

Uma pessoa que se considera importante para a sociedade pode sentir fazer parte de uma realidade organizada e eterna. A gestão do medo faz-se através de uma visão significativa do mundo e através da crença numa individualidade valiosa para um mundo com significado (Greenberg & Arndt, 2012). Assim, se a autoestima funciona como um estabilizador da ansiedade, o indivíduo procura defendê-la ao serviço do equilíbrio e da segurança psicológica. Este esforço depende das visões culturais do mundo específicas de que o indivíduo se serve.

Segundo a TGM, as pessoas precisam de autoestima porque esta lhes fornece um escudo contra o profundo medo da morte, inerente à condição humana. A autoestima é obtida a partir de uma forte crença numa visão do mundo e no cumprimento dos padrões socialmente valorizados associados ao papel social do indivíduo. Quando a autoestima é forte, a ansiedade é atenuada e a pessoa é capaz de viver de forma adaptada. Quando é fraca ou desafiada, as visões do *self* e do mundo são ameaçadas por esta ansiedade que motiva vários tipos de comportamentos defensivos.

As pessoas buscam autoestima não apenas para fugir à ansiedade que experienciam permanentemente mas também para evitar a ansiedade inerente à compreensão da mortalidade. Mesmo quando não estão a pensar na morte e não existe evidência externa da morte, a busca por autoestima e a crença em visões do mundo persistem com a função de as proteger da compreensão implícita do seu destino.

A TAD postula existirem necessidades psicológicas básicas a serem satisfeitas para um sentimento de integração e bem-estar. Uma pessoa que beneficia de suporte suficiente ao nível da vinculação, autonomia e competência irá, com certeza, possuir uma elevada autoestima (Ryan & Deci, 2001). No entanto, se a competência, autonomia ou vinculação forem perturbadas, a experiência de valorização do *self* também o é, levando a sentimentos de insegurança ou de baixa autoestima.

Muitos comportamentos, nas sociedades modernas, podem ser compreendidos como uma tentativa, apesar de indireta, de satisfação destas necessidades. As pessoas trabalham incessantemente para poderem obter posses que esperam que os outros admirem ou exercitem-se todos os dias para ter um corpo que os outros possam desejar são formas de manter a autoestima elevada. Nesta perspetiva, a visão do *ego* como um objeto e a estimação do seu valor é um ato motivado. Pessoas preocupadas com o seu valor avaliam-se

regularmente, comparam-se com outros e lutam para manter distantes quaisquer ameaças à sua perspectiva positiva do *ego*.

A investigação revela que a busca por autoestima pode reduzir a aprendizagem e o comportamento pró-social, prejudicar a regulação pessoal, aumentar a agressividade em função das ameaças ao *self* e acabar por se provar nocivo para a saúde física e mental (Crocker & Park, 2004). No entanto, independentemente do indivíduo obter resultados positivos ou negativos, o simples facto da autoestima ser posta em questão sugere vulnerabilidade psicológica. Em contraste, quando a autoestima não é uma preocupação, o indivíduo possui mais saúde psicológica porque o valor do *self* ou do *ego* não é um problema (Ryan & Brown, 2003).

A verdadeira autoestima reside na noção de que um indivíduo é inteiro e completo como é. Por exemplo, pessoas que valorizam a acumulação de riqueza e posses em função dos seus valores quanto às necessidades mais básicas, não são necessariamente mais felizes (Kasser & Ryan, 1993; Ryan & Deci, 2001).

Em suma, de acordo com os autores da TGM, a autoestima representa uma forma de o indivíduo se defender da ansiedade face à morte ajudando o indivíduo a lidar com o fenómeno. Mas, sabendo que a autoestima se baseia numa construção motivada pelo medo causado pela morte, o indivíduo é vulnerável à contingência dos aspetos que a sustentam.

### 3.1.2. Visões do *Ego* e do mundo

Todos os indivíduos vêem o mundo à sua maneira. Anais Nin (1961) afirmou que o indivíduo não vê as coisas como elas são mas sim como ele é. A natureza deste *insight* é que a cognição e o comportamento humano são altamente influenciados por uma série de crenças e suposições sobre a realidade e a vida.

As visões do *ego* e do mundo são conjuntos de crenças e suposições que o indivíduo formula para descrever a realidade. Uma determinada visão do *ego* e do mundo engloba suposições sobre uma variedade de temas, incluindo a natureza humana, o seu significado, a natureza da vida, e até mesmo, a composição do próprio universo.

Numa perspectiva psicológica, as visões do *ego* e do mundo são as interpretações das “lentes” que o indivíduo “usa” para compreender a realidade e a sua respetiva coexistência (Koltko-Rivera, 2004).

Uma visão sobre o *ego* ou sobre o mundo é uma forma de descrever o universo individual em termos de “o que é” ou “o que deveria ser”. Uma determinada visão do *ego* ou do mundo é formada por um conjunto de crenças que inclui suposições e declarações limitadas sobre o que existe e o que não existe, que objetos ou experiências são desejáveis ou não, e que objetivos, comportamentos e relações são adaptativas ou não. Uma visão do *ego* ou do mundo limita o que pode ser conhecido ou feito no mundo e como pode ser feito ou conhecido. Para além disso, uma visão do *ego* ou do mundo é a base para a definição de objetivos. As visões sobre o mundo incluem suposições que se podem vir a provar erradas mas essas suposições podem exercer um papel importante no fornecimento de fundações epistemológicas e ontológicas para outras crenças inseridas num abrangente complexo sistema de crenças (Koltko-Rivera, 2004).

As referidas “lentes” do *ego* levam as pessoas a avaliarem as suas virtudes exageradamente, bem como a menosprezarem os seus defeitos, a responsabilizarem-se mais pelos resultados positivos do que pelos negativos, a julgarem as suas poses e os seus pares mais favoravelmente e a pensarem que são melhores do que a maioria em quase todas as qualidades reconhecidas. Estes enviesamentos são, em geral, relacionados com a felicidade e a saúde mental (Baumeister, et. al., 2003). A necessidade de perceber o “eu” e o “meu” favoravelmente, resulta em perceções imprecisas do indivíduo, dos outros e do mundo (Gilovich, 2008). Para além disso, como já foi referido, o esforço para apresentar e manter uma certa imagem do *ego* pode ser destrutivo (Ryan & Brown, 2003).

Ryan e Brown (2003) argumentam que apesar da autoavaliação ser uma tendência “natural” humana com fundações evolucionistas (Sedikides & Skowronski, 2000) e desenvolvimentistas (Ryan & Kuzckowski, 1994) a preocupação contínua com o valor do *ego* é uma necessidade, subproduto de situações de perda ou conflito. Colocam ainda a hipótese de experiências do *ego* e com pares significativos aumentarem a probabilidade de introjeção, uma forma de regulação do comportamento em que as ações são motivadas pelo desejo de receber (ou não perder) a aprovação do *ego* e dos outros. Assim, o autoconceito define-se envolvendo apreciações, avaliações e atributos do indivíduo.

A introjeção é uma forma do indivíduo agir para atingir (ou evitar perder) consideração do *ego* e dos outros ao invés da satisfação por motivação intrínseca (interesses) ou pela identificação com valores pessoais. A introjeção representa uma parte da personalidade que “força” outras partes, usando a sensação de valor (orgulho) como recompensa e a autocrítica (vergonha, culpa) como punição (Ryan & Brown, 2003). De

acordo com a TAD, a introjeção é uma forma controlada de motivação marcada pelo conflito interior, pressão e sentimentos flutuantes relativamente ao *ego*. Uma criança, por exemplo, é mais propícia à introjeção, quanto maior for o seu desejo ou necessidade de vinculação. Muitas pessoas são frequentemente motivadas pela preocupação com o que outros pensam sobre elas ou com a vontade de possuir ou obter padrões de comportamento passíveis de serem aprovados pelos outros (Ryan & Brown, 2003).

Leary (2004) diz que o *ego* pode ser, tanto o maior aliado, como o maior inimigo das pessoas. Afirma que o *ego* pode distorcer a perceção do indivíduo sobre a realidade e os seus pensamentos e sentimentos gerados podem ser representativos de uma grande porção do sofrimento humano. Pode ser de tal forma opressivo que na necessidade de escapar à sua ação, o indivíduo toma caminhos como o abuso de substâncias, a compulsão alimentar ou até o suicídio (Baumeister, 1996). A necessidade de um *ego* adaptado, envolve a conciliação de diferentes comportamentos motivados pela autoestima, pelo desenvolvimento pessoal e pela segurança que dão lugar a um *ego* complexo repleto de mecanismos de defesa.

A relação com o *ego* prejudica a vinculação e tipicamente destrói a autonomia. O indivíduo pode procurar manter laços através da introjeção, concordando e conformando-se com os valores dos outros. No entanto, este método de busca por autonomia vai contra a inércia da vinculação de tal modo que a busca por estima pode bloquear em vez de potenciar o desenvolvimento (Ryan & Brown, 2003).

Ao associar as visões sobre o *ego* e sobre o mundo à realidade, o indivíduo constrói uma visão lógica e aceitável baseada na sua interpretação. Por desconhecer os motivos que o levam a essa construção, ignora o condicionamento de quem a constrói e defende a perspetiva que mais o “protege”. Ou seja, as visões do *ego* e do mundo são uma estratégia defensiva, que a maioria dos indivíduos adota, para evitar confrontar-se com a ausência de significado da vida.

Do mesmo modo que a autoestima, as visões do *ego* e do mundo funcionam como uma forma de encobrir a morte. A busca por enaltecimento ou reconhecimento do *ego* e por uma compreensão “aceitável” da morte são meios de evitar uma confrontação que evidencie a incompreensão associada ao fim da vida. Tal incompreensão, pode dar azo à formulação de significados.

### 3.1.3. Significado

Devido à capacidade humana em atribuir significados e em fazer construções sociais, a morte evoluiu para um conceito dinâmico e complexo que integra componentes biológicas, psicológicas, espirituais, sociais e culturais (Kastenbaum, 2000). Um significado atribuído à morte, pode ter implicações importantes para a saúde e felicidade do indivíduo logo a morte pode definir o significado pessoal e determinar como vivem as pessoas (Wong & Tomer, 2011).

A busca por significado, permite às pessoas viver totalmente à luz da morte (Ryan & Deci, 2004). Baseados na sua Teoria da Autodeterminação, Ryan e Deci (2004) enfatizam a ideia de que um indivíduo saudável procura significados autênticos, em oposição à atitude defensiva ou contingente da autoestima enfatizada na TGM. Wong e Tomer (2011) afirmam que o necessário para atingir uma psicologia da morte completa é uma boa articulação entre teorias orientadas para os mecanismos de defesa como é o caso da TGM e para modelos orientados para o desenvolvimento como a TGS que enfatiza a busca/criação de significados como uma motivação básica humana.

Quando as pessoas são expostas a uma maior evidência da morte, ambas as teorias da gestão do medo e do significado, prevêem um aumento nas atividades a favor da cultura e da autoestima, mas por diferentes razões. Enquanto a primeira tem o objetivo de minimizar o medo, a segunda tem o objetivo de maximizar o significado, a satisfação e a felicidade. Na perspectiva da TGS, a receita para superar a ansiedade face à morte e viver uma vida autêntica e feliz, encontra-se na capacidade humana de criar e recriar significados (Wong, 2008).

Assim, o objetivo estabelecido pela TGS em criar significados, maximizando a alegria e a satisfação, conduz a uma via mais centrada na apreciação da vida do que na contemplação da morte.

A investigação das atitudes face à morte nasce de uma perspectiva existencialista em que os indivíduos são motivados pela busca de significado da vida (Frankl, 1985). O medo da morte desenvolve-se a partir do fracasso da busca por significado da vida e da morte. Esta visão existencialista é consistente com a visão de Erikson (1993), em que no último estágio de desenvolvimento da sua teoria, o indivíduo depara-se com o desafio da morte e resolve esta crise, ora através da integração, ora através de desespero. A Integração como estado da mente – convicção de uma vida com valor e significado e uma leve ou nenhuma discrepância entre a realidade e o idealizado – permite uma confrontação destemida com a morte. Por

outro lado, se a vida tiver sido desperdiçada e é “demasiado tarde” para recomeçar, o desespero e o medo da morte são as consequências mais prováveis.

Apesar da consciência da morte representar um dos desafios mais difíceis da vida, as pessoas podem envolver-se no desafio de uma forma autêntica e integrada ou, talvez mais comum entre as pessoas, de uma forma mais controlada e defensiva. Reforça-se assim a ideia de que a evidência da morte pode despertar a autenticidade ou os mecanismos de defesa. A consciência da morte pode fazer o indivíduo refletir sobre o que é mais autêntico e tem mais valor ou pode levá-lo a esconder-se por trás de crenças induzidas por preocupações ou por introjeção. Segundo a TAD, um desenvolvimento saudável do *ego* tem mais a ver com o desabrochar de tendências para o desenvolvimento intrínseco do que com evitamento da ansiedade.

Butler (1974) propôs que as pessoas receiam mais uma existência sem significado do que a própria morte. Indivíduos realizados e que atribuem significado à vida demonstraram menor ansiedade e maior aceitação face à morte (Butler, 1974). Existe alguma evidência que suporta a visão existencial de que o medo e a aceitação da morte estão dependentes de o indivíduo ter encontrado significado para a vida e atingido a integridade (Frankl, 1985).

Frankl (1985) acredita que na realização do significado da vida, o indivíduo destrói o medo da morte e aumenta a satisfação pessoal.

De acordo com as perspectivas revistas, o *ego*, do qual a autoestima e as visões do mundo dependem, é uma materialização, uma imagem construída que leva as pessoas a estabelecerem laços fortes com a realização de objetivos, com a aquisição de posses e relações, apesar da impermanência e interdependência original de tais dimensões.

Assim, a realização do significado da vida e da morte concerne o *ego* que se constitui por objetivos ou metas. O *ego* tem por base uma reflexão sobre si próprio e distingue-se de um *self como um processo* ao qual significados atribuídos não podem aderir dada a sua principal característica: a impermanência.

### 3.2. *Self* como um processo

Em contraste com a perspectiva do *ego* proposta antes, está a perspectiva do *self* como um processo (e.g., Ryan, 1991). Segundo Ryan (1991), o *self* não é apenas um conceito ou um objeto de avaliação mas o próprio processo de integração e assimilação. O *self* como um processo representa o núcleo central integrador que assimila e testemunha o decorrer de atividades, a sua expansão e a atribuição de significado e coerência às experiências vividas mas que não tem uma consistência substancial ou temporal logo, o conteúdo processado não pode permanecer, fornecendo um carácter fluído ao conceito. Esta descrição do *self* como um processo insubstancial e intemporal relembra o conceito budista de *sem-self* e é consistente com a consciência integradora, não-associável ou não-julgadora que caracteriza a postura enfatizada pelo *mindfulness*.

Deste modo, é possível afirmar que a autoestima e as visões do mundo dão forma a um *ego*, distinto de um *self*, que não é materializável ou acumulável e que se transforma constantemente a cada momento. A constante transformação obriga, do mesmo modo, à transformação após a morte. A morte significa o fim da vida mas não o fim do processo que permitiu ao indivíduo conhecê-la.

Segundo a visão do budismo e da TAD, o indivíduo pode ir além do *ego* através da realização de um estado *sem-self* – consciência de que não existe um *self* permanente, real ou fixo a que se vincular. Segundo a TAD, uma mente regulada é descrita como operante a partir de um *self* “ausente” - o processo autêntico, espontâneo e integrador. Se o indivíduo reconhecer que o *ego* é uma criação dos pensamentos - como numa reação a estímulos, em atitudes defensivas ou na afirmação da identidade construída - pode consciencializar-se de um *self* mais profundo ou da sua inexistência em termos concetuais.

Em contraste com as terapias ocidentais tradicionais que se focam no problema da baixa autoestima, Ryan e Brown (2003) afirmam que as abordagens budistas consideram, tanto a alta como a baixa autoestima, como problemáticas. Epstein (1995) diz ainda que uma pessoa que tenha entendido o “vazio” do *self* carrega uma estranha semelhança com o que no ocidente se espera de quem tem um sentido de *self* altamente desenvolvido. De tal forma desenvolvido que se torna capaz de testemunhar a morte como o último evento da vida, consciente da sua essência “vazia”, processual e imortal.

#### IV. CENTRAÇÃO NO PRESENTE

Um *self* que não se rege por objetivos para o futuro ou por visões de si próprio ou significados estipulados pela experiência do passado, pode apenas ser reconhecido no momento presente (Tolle, 2001). Neste sentido, apenas o momento presente pode ser novo para o indivíduo, por não se basear na experiência ou na reflexão do *ego*.

Um tipo de morte acontece a cada momento. Ao transformar o presente em passado e o futuro em presente, o momento presente representa um processo que obriga o indivíduo a uma vivência de constante renovação de si próprio. Deste ponto de vista, o indivíduo, que age sempre a partir do momento presente, “nasce” e “morre” constantemente. Pode-se afirmar que é consciente de uma sequência de mortes e nascimentos interligados que podem apenas ser contemplados no momento presente. Assim, é possível afirmar que nenhum indivíduo nunca acedeu ao passado ou ao futuro senão através do momento presente. Por conseguinte, por mais previsível que seja o momento que se segue, ou por mais óbvio que tenha sido um momento passado, cada um testemunhá-lo-á no momento presente, através da sua própria consciência e, como já foi referido, recorrendo obrigatoriamente às construções do *ego*. O momento presente está, no entanto, ligado à consciência ou ao *self* e significa um momento novo na existência.

Como já foi referido, qualquer tipo de preparação para um evento no futuro implica a associação de uma identidade a uma visão do mundo ou significado. Mais explicitamente, um indivíduo apenas pode especular acerca dos temas que conhece que são limitados pela sua experiência de vida e pela sua própria visão do *ego*. A morte pode representar uma despedida inevitável de tudo o que representa a vida no entanto, a representação da vida é variável em cada indivíduo pois cada *ego* absorve uma diferente experiência de vida e de si próprio.

#### 4.1. Transcendência do *Ego*

A “morte” do *ego* representa a união dos indivíduos na consciência universal (Schäfer, 2004). O momento presente ou a derradeira morte são as portas para as pessoas reconhecerem a sua essência universal, imaterial e imortal (Tolle, 2001). Ao separar-se do *ego*, o indivíduo acede ao vazio, ao incognoscível, ao desconhecido ou ao *self*. O processo parece ter um início no nascimento e um fim na morte mas esse é o processo do *ego*.

A transcendência do *ego* parece ser uma meta que responde tanto às necessidades mais básicas como às mais complexas, como a busca de um significado da vida ou da morte. Através da sua realização, é possível reconhecer a imortalidade do que transcende o *ego* e o mundo (Tolle, 2003).

O *self* como um processo tem que existir para que o *ego* se possa manifestar (Tolle, 2001). Alguns autores (e.g., Krishnamurti, 1992; Tolle, 2001; Osho, 2005; Mooji, 2011) afirmam que ao terem reconhecido o *self*, compreenderam a sua imortalidade. Declaram que a morte do *ego* através do acesso ao momento presente ou através experiência da derradeira morte vivida conscientemente, despertará o indivíduo para o reconhecimento do *self*.

Se a morte ou o acesso ao momento presente representarem a aniquilação do *ego*, a única via para o indivíduo aceitar a morte é através da sua transcendência (Tomer & Eliason, 1996). Dickstein (1977) postulou que a revisão e o planeamento da vida podem potenciar um estado sem-*self*. Este estado, afirma, é a experiência de uma consciência completa anterior à sensação de identificação com o *ego*. Entendidas as palavras do autor, o *self* existe mas apenas como uma manifestação na consciência sem qualquer tipo de vinculação. Assim, enquanto o *ego* depende de uma consciência para poder existir, a consciência ou o *self* é independente do *ego*. Deste modo, a morte, sendo integrante da visão concetual da vida ou do *ego*, não produz efeitos sobre a consciência (Dickstein, 1977).

## 4.2. Flow

O conceito de *flow* apresenta algumas ideias que, em certa medida, coincidem com o estado de transcendência do *ego*. Surgiu da necessidade de clarificar o fenômeno subjetivo, resultado de uma ação motivada intrinsecamente (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Prescreve uma experiência que se desenrola momento a momento em que o indivíduo perde a consciência refletida de si próprio. A ação e a consciência fundem-se permitindo uma atenção plena relativamente aos desafios do momento. O próprio *ego* não encontra espaço para se afirmar perante a totalidade da atenção. Quando a atenção é completamente absorvida pelos desafios no tempo real, o indivíduo alcança um estado de consciência organizado. Pensamentos, sentimentos, desejos e ações estão em harmonia. A experiência subjetiva é diferenciada e integrada sem a presença de um *ego* como um objeto, mas como um processo que se transforma momento a momento.

## 4.3. Traço *mindfulness*

Este conceito é de enorme importância para este estudo porque a sua compreensão dá mais sentido ao *self* como um processo. Se o indivíduo vive com a noção de que as ações contingentes do *ego* não representam a sua essência, e consegue discernir o que representa a substância e o que representa o processo, o indivíduo acede ao momento presente através do foco completo da sua atenção.

Porque o *mindfulness* permite um processamento não enviesado do estímulo ameaçador (i.e. morte), os teóricos da Teoria da Auto Determinação (TAD) colocaram a hipótese de o traço *mindfulness* ser moderador de respostas defensivas à evidência da morte (Niemi, et. al., 2010). O traço *mindfulness*, em contraste com o habitual processamento concetual que filtra as ocorrências através de apreciações, avaliações e outras formas de manipulação cognitiva, implica uma recetividade constante à estimulação interior e exterior, à medida que vão ocorrendo (Brown & Cordon, 2009).

Indivíduos com este traço mais estabelecido processaram a experiência de evidência da morte através de considerações mais longas sobre a sua morte e através de uma menor

supressão de pensamentos relativos à morte. O *traço mindfulness* foi relacionado positivamente com a autoestima (Brown & Ryan, 2003), que se comprovou ser moderadora do efeito da evidência da morte (Harmon-Jones et al., 1997) e, conseqüentemente, capaz de reduzir o efeito da evidência da morte nas defesas proximais e distais. Em situações de ameaça, acreditam que a atenção recetiva que caracteriza o *traço mindfulness* facilita uma maior exposição bem como um processamento defensivo menos vincado (Baer, 2003).

O *traço mindfulness*, que, literalmente, significa viver no presente, não se associando ao *ego* em nenhum momento, põe em questão dimensões existenciais como é o caso da do tempo psicológico. Se o indivíduo assume por completo o *traço mindfulness*, o tempo como é conhecido (passado, presente e futuro), deixa de fazer sentido. Porque a identidade, a memória, a personalidade, os objetivos e a história são alguns pilares que erguem o *ego* e são sustentados pela experiência organizada no tempo psicológico, viver totalmente no momento presente implica a separação de todos estes construtos. Nesta ordem de ideias, é possível afirmar que o *self* representa também um espaço intemporal (Mooji, 2011).

## V. DISCUSSÃO

Dada a comum conotação negativa atribuída ao tema da morte, a abordagem desta dissertação foi no sentido de a inverter. Ao se evidenciarem alguns mecanismos que atuam na organização da experiência subjetiva que antecede a morte, foi possível fornecer algumas pistas sobre a influência positiva que a consciencialização do evento pode provocar no indivíduo, nomeadamente através da compreensão dos conceitos da morte e da imortalidade. Procurou-se responder a questões existenciais sobre a morte numa perspectiva em que o indivíduo possui um potencial de desenvolvimento que não termina simplesmente de uma forma bruta e penosa, no momento da morte. A sua qualidade de por termo aos problemas ou até contribuir para o desenvolvimento dos indivíduos são possibilidades raramente exploradas.

*Que comportamentos se podem esperar de um indivíduo que atribui um significado negativo ou positivo à morte?*

Dostoievski (1872) afirmou em “Demónios” que o homem teme a morte porque ama a vida. Esta visão remete para a ideia de que as pessoas são desconhecedoras do que é realmente a morte, como Freud já assumira, e que o medo da morte surge derivado do laço estabelecido com a vida. Tomer e Eliason (1996) afirmam que a ansiedade face à morte nasce da antecipação do estado em que o *ego* deixa de existir. Estas afirmações são suportadas por algumas teorias que formalizam e comprovam atitudes provenientes da consciência de um *self* ameaçado (e.g. TGM). A investigação mostrou-se pertinente ainda que tenham sido encontrados poucos estudos que enfatizem a contribuição da morte para aspetos positivos da vida. Chow (2002) afirma que o mistério associado à morte desempenha um papel necessário nas vidas das pessoas e que a sua exploração, pode trazer “frutos” interessantes para o indivíduo.

No Butão, um pequeno reino nas montanhas dos Himalaias, bastante associado à religião budista e à meditação, as crianças são incentivadas a pensar na morte. O objetivo passa por conhecer a realidade daquilo que o indivíduo nega naturalmente, aceitando a vida na sua totalidade, tal como ela é. Num país conhecido pelo elevado índice de felicidade das pessoas, a morte ou pensar sobre ela, representa uma das principais vias para a felicidade.

Pensar na morte não significa tristeza. Em contraste, permite aproveitar o momento e ver coisas que normalmente não seriam possíveis ver (Leaming, 2014).

A aceitação da morte foi a estratégia que reuniu mais unanimidade, entre o maior número de autores, como o método mais eficaz para uma confrontação destemida e em paz com a morte. Significa compreender a morte na sua natureza e na sua necessidade num mundo feito de ciclos e dualidade.

*Como pode o indivíduo aceitar a morte?*

A aceitação da morte é possível através da atribuição de um significado à vida ou através da realização do *self*. Ou o indivíduo, ameaçado pela morte, define metas e objetivos autênticos que acredita terem um significado, ou vive uma vida realizada onde não crie a possibilidade de arrependimento. Estes dois tipos de comportamento podem ser complementares e, como foi referido no texto, reduzem ou anulam a ansiedade face à morte, permitindo a sua aceitação.

Um indivíduo orientado positivamente, está necessariamente mais disposto a confrontar-se com a crise e a descobrir nela oportunidades de desenvolvimento. Esta disponibilidade permite-lhe aceitar tarefas mais difíceis como abordar a consciência da morte como uma oportunidade para determinar objetivos de vida significativos. Motivado pelo desejo de cumprir com a missão da vida, o indivíduo procura descobrir uma meta que inclua a sua própria morte (Wong & Tomer, 2011). A morte expõe a fragilidade da vida e a futilidade das ocupações e do esforço desnecessário pois realça e torna tudo mais claro. O medo da morte tem o potencial de mostrar às pessoas o que interessa realmente e como viver uma vida de forma autêntica. A busca pelo significado da vida e a sua orientação espiritual está assim, no centro da vida do indivíduo. Assim, uma orientação positiva está mais preocupada com o que faz valer a pena viver do que com o sofrimento da ansiedade face à morte. Kahlil Gibran (2009) expressou esta ideia da seguinte forma: “*Se quereis saber verdadeiramente qual é o espírito da morte, abri o coração ao corpo da vida*” (p. 77).

Klug e Sinha (1988) definem a aceitação da morte como o reconhecimento intelectual da perspetiva da morte e a assimilação emocional positiva das suas consequências. Distinguem duas componentes: a confrontação, que implica o reconhecimento da mortalidade como um facto da vida e a integração que diz respeito à reação emocional positiva face à confrontação.

A aceitação da morte é também um atributo associado ao conceito de sabedoria cunhado por Erikson (1993). Para o autor, o sujeito sábio sente que viveu uma vida com significado e aceita a morte. O sujeito que não atinge a sabedoria sente que desperdiçou a sua vida. Em conformidade com o sentido importado para este estudo, o arrependimento relacionado com o passado dá origem à sensação de desespero e ao medo da morte que Erikson assinalou no seu modelo (1993). Para além disso, o indivíduo que atinge a sabedoria possui poucos projetos por atingir, o que leva a crer tratar-se de uma pessoa com um nível baixo de arrependimento relacionado com o futuro. A ausência de objetivos e de arrependimentos na vida são aspetos relacionados com menor ansiedade face à morte e que levantam questões sobre a suficiência do momento presente.

Firestone (1994) assume que a não-realização não produz ansiedade face à morte mas antes culpa ontológica por uma vida não vivida na sua totalidade. Tomer e Eliason (1996) consideram a culpa enunciada por Firestone, arrependimento relacionado com o passado, dependente da finitude da morte. Firestone (1994) afirma que se o ser-humano não fosse ameaçado pela morte, um passado não-realizado não constituiria um problema sério. Nesta perspetiva, a aceitação da morte implicaria a realização de objetivos.

Elisabeth Kübler-Ross (1969) desempenhou um papel fundamental no contexto da morte como tema de investigação. A autora considera a aceitação da morte o último estágio de luto antes da morte. Após a negação, revolta, negociação e depressão dá-se a resignação e o consentimento através da aceitação. A sua conceção surgiu da observação de doentes terminais e postula uma preparação completa para o fim inevitável. Kübler-Ross (1969) afirma ainda que os estádios não são uma condição nem a aceitação está acessível apenas aos doentes terminais.

A aceitação é uma atitude proeminente nos mais velhos (Kübler-Ross, 1969). A autora descreve como se surpreendeu com a vontade demonstrada pelos seus doentes mais próximos da morte, em falar sobre a morte, e com bastante tranquilidade.

A aceitação desempenha um papel crucial face ao medo da morte (Kübler-Ross, 1969). Se o indivíduo não se considera impotente mas sim integrado num fenómeno espiritual que lhe concedeu a vida e lhe atribuiu um destino, o indivíduo não questiona o valor do *ego*, é livre da vinculação a aspetos materiais e a compromissos de difícil concretização, tem a possibilidade de sentir autocompaixão e ainda é provável que crie empatia com os outros (Birnie, et al. 2010).

Outra forma de aceitar a morte é esperando-a. Quando a vida é submersa pela dor e pela tristeza, a morte pode representar uma alternativa atraente. O medo de viver sob determinadas circunstâncias pode superiorizar-se ao medo da morte (Vernon, 1972).

Em suma, existem diversas formas de “chegar a um acordo” com a morte. Em contraste com a negação natural, a aceitação representa uma perspectiva não-conflituosa e cooperativa no sentido em que pode potenciar uma atitude autêntica e realista perante a vida, favorecendo o desenvolvimento do indivíduo.

No entanto, o indivíduo não pode aceitar um fenómeno que desconhece. Segundo Epicuro, a morte não é nada para o indivíduo, pois, quando ele existe, não existe a morte, e quando existe a morte, o indivíduo não existe mais. Neste sentido, é provável que a aceitação não diga respeito à morte mas sim à perda significativa que o indivíduo associa ao momento da morte. Assim, a aceitação da “perda” remeteu a investigação para “o que se perde” no momento da morte.

#### *O Ego representa a essência do indivíduo?*

Sartre já demonstrara numa das suas peças de teatro que um indivíduo que projeta o seu futuro através de tarefas, objetivos e projetos é um indivíduo que não pode evitar temer a morte como um evento que porá um fim a essas projeções. Nesta visão, em conformidade com o MAFM, quanto maior for a importância desses projetos para a definição do indivíduo ou para a sua identidade pessoal, mais a morte se associará com ansiedade. Assim, a definição do *ego* de acordo com projectos de vida e valores extrínsecos parece despoletar uma ansiedade proveniente de um desapego forçado pela morte ou pela sua projecção (Borkovec, 2002).

A formação da autoestima, das visões do *ego* e do mundo e dos significados atribuídos à vida e à morte constituem a forma de o *ego* encarar a morte. No entanto, este *ego* reflexivo, que o indivíduo associa normalmente à sua identidade, é a manifestação da própria autoestima, das visões do *ego* e do mundo e do significado ou sentido atribuído à vida e à morte. O *self* é indefinível ou impossível de detetar cognitivamente por se tratar de um processo em constante renovação (e.g., Mahoney, 2005). Deste modo, a morte, que representa um evento incompreensível no futuro, é incompatível com estruturas cognitivas nucleares que são desenvolvidas como resultado de experiências de vida. As dimensões cognitivas do medo da morte incluem crenças sobre o processo de morrer, ideias sobre o estado de estar morto ou ser destruído, imagens de pessoas significativas, pensamentos sobre

o desconhecido ou sobre o corpo depois de morto. Atitudes face à morte desenvolvem-se em função de um *ego* reflexivo que acumula experiências de vida (Neimeyer, 1994).

*A experiência do momento presente fornece alguma indicação sobre a derradeira morte que possa auxiliar o indivíduo na sua compreensão?*

O *mindfulness* desafia o indivíduo a entrar em território desconhecido, despedindo-se da identidade ou do *ego*, e gozando o momento presente sem preocupações, culpabilização ou medo. Todavia, para aceder ao momento presente é necessário que o indivíduo permita o fluir natural da mente, não se identificando com o *ego* construído (Ryan & Brown, 2003) de modo a tornar compreensível a noção do *self* como um processo. Isto é, o presente só é revelado quando o indivíduo coopera com a dinâmica do *ego*, aceitando-a mas não se associando a ela. Assim, para aceder ao momento presente, o *ego* tem que “morrer” (Osho, 2005). O *ego* inclui dimensões como a memória, a personalidade, a individualidade, as relações, os valores ou a percepção. A simples ideia que um dia esta realidade irá desaparecer será a origem do medo associado à morte.

A transcendência do *ego* implica o desaparecimento desta identidade regulada externamente para dar lugar ao conhecimento subjetivo baseado na autenticidade e na humildade. A humildade caracteriza-se por uma aceitação do *ego* e da vida sem uma grande preocupação (Kesebir, 2014). Uma pessoa humilde tende a ser autêntica e a aceitar os limites do *ego* em função do funcionamento de “forças maiores”.

Para o budismo, o estado sem-*ego* representa sabedoria e criatividade. Para atingir este estado, postula ser necessário a morte do *ego* observado por um *self* autoconsciente com uma atitude crítica imparcial.

As pessoas podem gerir a consciência da morte da forma que quiserem, abraçando a diversidade de perspetivas que o mundo oferece podendo mesmo transcender o *self*, na busca por um objetivo intrínseco (Lykins et al., 2007). O *self* autêntico ou a consciência é um estado de pura atenção e alerta que não é produto de pensamentos ou de uma ação intencional. É aberta ao “aqui” e ao “agora”, sem esforço, sem escolha, e observa simplesmente “o que é” (Krishnamurti, 1992). Quando existe atenção completa, o observador como pensamento, não existe (Krishnamurti, 1992). Aquele que observa o corpo, a mente e o mundo como consciência, é capaz de reconhecer o verdadeiro *self* (Mooji, 2011).

A morte e o medo que esta pode provocar, revelam uma humanidade imatura que age inocentemente dentro de condições controladas com o objetivo de a evitar. A transcendência do *ego* parece ser a saída da escuridão para uma vida autêntica e positiva.

Considerando o que foi dito, este parece ser o momento para a Psicologia se focar no processo de aceitação da morte através da transcendência do *ego*. Tal parece poder abrir caminho a uma compreensão sobre o significado da vida bem como uma preparação para uma vida e uma morte bem sucedidas. A Psicologia Positiva considera necessária uma abordagem à morte mais liberal, humana e que enalteça a vida. A abordagem à morte, explorada aqui com maior dedicação, obedece com rigor a estes princípios. Reúne a realização pessoal, a aceitação da morte e o desenvolvimento humano numa “ilusão” acessível a ser desvendada por qualquer um. Porque a morte possui a capacidade de equiparar todos os indivíduos, talvez fosse importante a disseminação da transcendência do *ego* no sentido de tal realização poder acontecer antes da morte dos indivíduos.

A transcendência do *ego* será uma meta mais apelativa para indivíduos confrontados com uma morte eminente ou com dificuldades de regulação e adaptação à vida pessoal e social. Acredita-se que estabelecido como objetivo de intervenção por parte de um psicólogo ao seu cliente, poderá produzir resistência e até criar conflitos. Como foi aqui descrito, um indivíduo reagirá negativamente perante a suscitação de dúvida relativamente à ideia que tem de si próprio. Por outro lado, também se acredita que o encorajamento da experiência subjetiva no sentido do cliente poder reconhecer, por si próprio, a sua essência como o processo infinito que experiencia a vida e a morte, possa ser decisivo para a exploração e identificação de metas existenciais e de desenvolvimento, seja no sentido de uma progressiva autorrealização ou autotranscendência.

## VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Beaumont, S. L. (2009). Identity processing and personal wisdom: An information-oriented identity style predicts self-actualization and self-transcendence. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 9(2), 95-115.
- Becker, E. (2007). *The denial of death*. Simon and Schuster.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Borkovec, T. D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 76-80.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59-81). Springer New York.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Butler, R. N. (1974). Successful aging and the role of the life review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 22(12), 529-535.
- Chow, C. C., & Sarin, R. K. (2002). Known, unknown, and unknowable uncertainties. *Theory and Decision*, 52(2), 127-138.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, 130(3), 392.
- Dickstein, E. (1977). Self and self-esteem: Theoretical foundations and their implications for research. *Human development*, 20(3), 129-140.
- Dostoiévski, F., (1872). *Demónios*. Editorial Presença
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1973). Effects of objective self-awareness on attribution of causality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(1), 17-31.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.
- Epstein, M. (1995). Thoughts without a thinker: Buddhism and psychoanalysis. *Psychoanalytic review*, 82(3), 391.
- Firestone, R. W. (1994). Psychological defenses against death anxiety. *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*, 217-241.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Gibran, K., (2009). *O Profeta*. Editora Pergaminho.
- Gilovich, T. (2008). *How we know what isn't so*. Simon and Schuster.

- Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Kluck, B., & Cornwell, R. (2001). I am not an animal: mortality salience, disgust, and the denial of human creatureliness. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 427.
- Goldstein, K. (1939). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In *Public self and private self* (pp. 189-212). Springer New York.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Arndt, J. (2008). A basic but uniquely human motivation. *Handbook of motivation science*, 114-134.
- Greenberg, J., & Arndt, J. (2012). Terror Management Theory. *The Handbook of Theories of Social Psychology*.
- Gruel, N. (2015). The plateau experience: An exploration of its origins, characteristics, and potential. *Association for Transpersonal Psychology*, 44.
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., & McGregor, H. (1997). Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduced mortality salience effects. *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 24.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?. *Advances in experimental social psychology*, 22, 93-136.
- Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. *Handbook of self-determination research*, 87-100.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piaktus Books
- Kashdan, T. B., Afram, A., Brown, K. W., Birnbeck, M., & Drvoshanov, M. (2011). Curiosity enhances the role of mindfulness in reducing defensive responses to existential threat. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1227-1232.

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 410.
- Kastenbaum, R. (Ed.). (2000). *The psychology of death*. Springer Publishing Company.
- Kesebir, P., & Pyszczynski, T. (2011). The role of death in life: Existential aspects of human motivation.
- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of personality and social psychology*, 106(4), 610.
- Klug, L., & Sinha, A. (1988). Death acceptance: A two-component formulation and scale. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 18(3), 229-235.
- Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*, 8(1), 3.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of general psychology*, 10(4), 302.
- Krippner, S. (1972). The plateau experience: AH Maslow and others. *Journal of Transpersonal Psychology*.
- Krishnamurti, J. (1992). *O Despertar da Sensibilidade*. Editorial Estampa.
- Kübler-Ross, E., (1969). *On Death & Dying*. New York: Simon and Schuster.
- Leaming, L., (2014). *A Field Guide to Happiness: What I Learned in Bhutan about Living, Loving, and Waking Up*. Hay House, Inc.
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford University Press.
- Lundahl, B. W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., & Burke, B. L. (2010). A meta-analysis of motivational interviewing: Twenty-five years of empirical studies. *Research on Social Work Practice*.

- Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088-1099.
- Mahoney, M. J., & Granvold, D. K. (2005). Constructivism and psychotherapy. *World Psychiatry*, 4(2), 74-77.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences* (Vol. 35). Columbus: Ohio State University Press.
- Maslow, A. H. (1968). *Introdução à psicologia do ser*. Livaria Eldorado Tijuca Ltda.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and social psychology review*, 7(1), 20-40.
- Mooji (Anthony Paul Moo-Young), (2011). *Writing on Water*. mooji media.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Springer Netherlands.
- Neimeyer, R. A. (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Taylor & Francis.
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of personality and social psychology*, 99(2), 344.
- Nin, A. (1961). *Seduction of the Minotaur*. The Swallow Press, Inc. Chicago.
- Osho (2005). *O Livro do Ego*. Editora Pergaminho.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 130(3), 435.
- Rank, O. (1958). *Beyond psychology* (Vol. 485). Courier Corporation.
- Rogers, C. (1957). *On becoming a person*. S. Doniger.

- Ryan, R. M. (1991). A Motivational Approach to Self: Integration in Personality Edward L., Deci and. *Perspectives on motivation*, 38, 237.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: comment on Pyszczynski et al.(2004).
- Ryan, R. M., & Kuczowski, R. (1994). The imaginary audience, self-consciousness, and public individuation in adolescence. *Journal of Personality*, 62(2), 219-238.
- Santos, P. I. (2005). Imortalidade simbólica e identificação por delegação os contributos de Robert Jay Lifton e Eurico Figueiredo. *EVIS*, 133.
- Schäfer, L. (2004). Quantum Reality and the importance of consciousness in the universe.
- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (2000). On the evolutionary functions of the symbolic self: The emergence of self-evaluation motives. *Psychological perspectives on self and identity*, 91-117.
- Shrauger, J. S. & Shoeneman, T. J. (1979) Symbolic Interactionism View of Self-Concept: Through the Looking Glass Darkly. *Psychological Bulletin*. Vol. 86, No. 3, 549-573.
- Tolle, E. (2001). *O Poder do Agora*. Editora Pergaminho
- Tolle, E. (2003). *Stillness speaks*. New World Library.

- Tomer, A., & Eliason, G. (1996). Toward a comprehensive model of death anxiety. *Death Studies*, 20(4), 343-365.
- Vail, K. E., Juhl, J., Arndt, J., Vess, M., Routledge, C., & Rutjens, B. T. (2012). When Death is Good for Life Considering the Positive Trajectories of Terror Management. *Personality and Social Psychology Review*, 16(4), 303-329.
- Vernon, G. M. (1972). Death control. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 3(2), 131-138.
- Wong, P. T. (2008). Meaning management theory and death acceptance. *Existential and spiritual issues in death attitudes*, 65-87.
- Wong, P. T. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*, 619-647.
- Wong, P. T., & Tomer, A. (2011). Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99-106.
- Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 36(3-4), 283-297.