



VIVÊNCIAS CLÍNICAS E REFLEXÕES SOBRE O PROCESSO DE LUTO NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Giovanna de Abreu Trindade

Discente do curso de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá
gvnn01@gmail.com

Lívia Canhete Monteiro

Discente do curso de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá
liviacanhetemonteiro@gmail.com

Juliana Batista Fitaroni

Docente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG
Responsável Técnica da clínica-escola de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá
juliana.fitaron@univag.edu.br

RESUMO

O presente resumo expandido reflete sobre as vivências e aprendizados adquiridos durante o Estágio Supervisionado Específico II: Intervenção no Cotidiano, realizado na Clínica-Escola do UNIVAG, fundamentado na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). Sob a supervisão da docente Juliana Fitaroni, a experiência propiciou não apenas o exercício técnico do atendimento clínico, mas também uma profunda reflexão sobre o lugar do terapeuta, a ética do cuidado e o processo de humanização presente no encontro terapêutico. Ao longo do estágio, foi possível compreender o espaço clínico como um campo de autenticidade, empatia e consideração positiva incondicional, no qual o cliente é convidado a revisitar suas próprias dores e significados, num processo de reorganização de si. A prática supervisionada tornou-se, portanto, um importante instrumento de integração entre teoria e prática, promovendo o desenvolvimento de habilidades relacionais e o fortalecimento de uma postura ética, empática e sensível diante das expressões do sofrimento psíquico. Entre os temas emergentes nas sessões, o luto apareceu como uma vivência constante, embora em diferentes contextos e intensidades: desde a perda de um familiar até o rompimento de um relacionamento amoroso. Apesar de distintas em suas causas, ambas as situações evocaram experiências emocionais semelhantes — sentimentos de vazio, desamparo, raiva e busca por sentido — mostrando que o luto se manifesta de maneira única e singular em cada pessoa. Essa constatação foi reforçada pela troca em supervisão de grupo, que permitiu observar como diferentes clientes percorrem caminhos diversos na elaboração de suas perdas, o que evidencia a importância de uma escuta individualizada, empática e livre de julgamentos. De acordo com Kovács (1992, *apud* Clem; Hoch, 2021), o luto pode ser compreendido como um conjunto de reações diante da perda definitiva de uma relação significativa. Trata-se de um processo natural de reorganização emocional e simbólica que permite ao sujeito reconstruir o sentido de sua existência após uma ruptura. Da mesma forma, Franco et al. (2007, *apud* Leandro; Freitas, 2015) enfatizam que a ausência de uma pessoa importante provoca uma transformação radical na forma como o sujeito se relaciona com o mundo, exigindo uma reconfiguração de seu cotidiano e de suas referências afetivas. A prática clínica mostrou que, ao acolher clientes enlutados, o terapeuta precisa reconhecer a dimensão do sofrimento emocional e existencial que acompanha a perda. A escuta empática, nesse contexto, não busca eliminar a dor, mas validá-la, permitindo que o cliente a reconheça como parte legítima de sua experiência. Através da consideração incondicional positiva, o terapeuta oferece um espaço seguro para que o cliente possa expressar livremente suas emoções, nomear suas angústias e iniciar um processo de reconstrução de sentido. A ACP, proposta por Carl Rogers, considera que cada pessoa possui uma tendência atualizante, isto

é, uma força interna voltada para o crescimento, a autorrealização e a saúde psicológica. O papel do terapeuta é facilitar esse movimento oferecendo condições de congruência, empatia e consideração incondicional positiva (Rogers, 2009 *apud* Clem; Hoch, 2021). Quando aplicada a processos de luto, a ACP compreende que a dor não é patológica, mas parte de um processo natural de reorganização interna. Validar o sofrimento do cliente é reconhecer que ele é expressão do vínculo rompido e da ausência que reorganiza o sentido de existir. Assim, o terapeuta torna-se companheiro de travessia, oferecendo presença genuína, escuta e acolhimento — elementos que favorecem o resgate dos recursos internos e o reencontro com o próprio potencial de reconstrução. Durante o estágio, essa perspectiva se mostrou essencial para que os atendimentos pudessem transcorrer de maneira ética e humanizada. Em uma das experiências relatadas, o cliente vivenciava o luto pela perda recente de um ente querido, apresentando sinais de desorganização emocional e dificuldade em expressar a dor. A ACP permitiu sustentar o silêncio, as lágrimas e as pausas, sem apressar o processo de elaboração. O simples ato de ser ouvido com respeito e consideração abriu espaço para o surgimento de novas compreensões sobre a perda e sobre si mesmo. Além da fundamentação acpista, foi também relevante a compreensão do Modelo Dual do Luto, proposto por Margaret Stroebe e Henk Schut (1999). Segundo esse modelo, o processo de luto envolve uma oscilação natural entre duas dimensões complementares: a orientação para a perda (foco no sofrimento, na saudade e na dor da ausência) e a orientação para a restauração (foco na reorganização da vida, nas tarefas práticas e na retomada de papéis sociais). De modo indireto, esse modelo enfatiza que o luto não é linear, mas dinâmico e adaptativo, alternando momentos de enfrentamento da dor e períodos de evitação ou afastamento dela. Essa compreensão ajudou a reconhecer que as oscilações emocionais dos clientes — ora buscando falar sobre o falecido, ora evitando o assunto — não eram sinais de resistência, mas movimentos saudáveis de autorregulação emocional. A supervisão desempenhou papel fundamental nesse aprendizado, possibilitando discutir casos, compreender o ritmo singular de cada processo e desenvolver estratégias de cuidado condizentes com o estado emocional do cliente. Discutir o Modelo Dual na prática clínica ajudou a diferenciar regressões esperadas (como recaídas emocionais) de situações que poderiam indicar complicações no luto, além de reforçar a importância de respeitar os ciclos emocionais do cliente sem tentar apressar a “superação”. O luto também pode ser entendido como um fenômeno social e político, que ultrapassa o âmbito individual. Em sua obra *Luto: reflexões sobre a reinvenção do futuro*, Chade (2022), descreve o luto coletivo vivido durante a pandemia da Covid-19, apontando que a dor compartilhada revelou tanto a vulnerabilidade humana quanto a necessidade de reconectar-se com o sentido da vida e da humanidade. Essa leitura reforça a ideia de que o luto, ao ser elaborado, pode se tornar força de transformação, capaz de gerar consciência, empatia e compromisso ético com a vida. No contexto clínico, essa dimensão social e simbólica se manifesta quando o cliente, ao elaborar sua perda, começa a atribuir novos significados à experiência vivida, transformando a dor em aprendizado e crescimento pessoal. Como ensina Attig (*apud* Clem; Hoch, 2021), “evoluímos de ser nossa dor para ter nossa dor”, o que significa integrar a perda à narrativa da própria vida sem que ela defina integralmente o sujeito. A supervisão clínica foi um espaço essencial de reflexão, apoio e aprimoramento ético-técnico, possibilitando transformar a experiência emocional do atendimento em aprendizado profissional. Nas discussões em grupo, emergiram questões sobre limites, contratransferência, manejo do silêncio, escuta de conteúdos dolorosos e autorreflexão do terapeuta. Esses encontros ajudaram a reconhecer que o desenvolvimento profissional está profundamente ligado ao autoconhecimento e à maturidade emocional, requisitos indispensáveis para o exercício da psicologia clínica. A convivência com colegas e a escuta das diferentes formas de condução terapêutica contribuíram para ampliar o olhar sobre o processo de luto, mostrando que cada terapeuta também é um ser em constante elaboração, enfrentando perdas, dúvidas e desafios. A prática supervisionada, portanto, não foi apenas um espaço de aplicação de técnicas, mas de crescimento humano e existencial, no qual a escuta do outro se confunde com o aprendizado sobre si mesmo. A experiência no Estágio Supervisionado Específico II revelou-se uma etapa de profunda aprendizagem e amadurecimento, tanto pessoal quanto profissional. O contato com o sofrimento do outro exigiu sensibilidade, paciência e abertura, reforçando a convicção de que a Abordagem Centrada na Pessoa oferece um caminho potente para compreender o luto não como doença,



mas como oportunidade de reorganização emocional e reconstrução de significados. Ao integrar as contribuições do Modelo Dual do Luto, foi possível reconhecer a importância de respeitar o ritmo singular de cada cliente, validando tanto os momentos de enfrentamento quanto os de evitação da dor. O estágio, portanto, consolidou a visão de que a clínica é um espaço de crescimento mútuo, em que terapeuta e cliente se encontram como seres humanos em busca de sentido, atravessando juntos o processo de ressignificação diante da perda e da finitude. Mais do que uma prática profissional, a vivência na clínica representou um ato de humanidade, um exercício de presença e de amor, em consonância com o pensamento de Rogers: quando alguém é profundamente compreendido, ele se torna capaz de compreender a si mesmo. Assim, a trajetória do estágio não apenas formou futuras psicólogas, mas também seres humanos mais conscientes, sensíveis e empáticos.

Palavras-chave: Abordagem Centrada na Pessoa. Relato de estágio. Psicoterapia do luto. Luto.

REFERÊNCIAS

HÁDE, Jamil. *Luto: reflexões sobre a reinvenção do futuro*. São Paulo: Editora Contracorrente, 2022.

CLEM, L; HOCH, V. A. *Luto e perda: a abordagem centrada na pessoa como uma possibilidade de ressignificação*. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/29781>>. Acesso em 28 out 2025.

LEANDRO, J. C; FREITAS, P. M. L. de. Luto infantil: a vivência diante da perda de um dos pais. *Revista UNINGÁ*. v. 46, p. 69-75, 2015. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/1228>>. Acesso em 28 out 2025.

SANTOS, C. S.; HESSEL, B.; FREIRE, K. E. S.; DAZZANI, M. V. M. Relato de experiência de atendimentos em psicoterapia breve a partir da Abordagem Centrada na Pessoa: o cuidado ao processo de luto. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 2024.

STROEBE, Margaret; SCHUT, Henk. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, v. 23, n. 3, p. 197-224, 1999.