



## O LUTO COMO PROCESSO SUBJETIVO: CONTRIBUIÇÕES DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

***Ketley Almeida Vettorazzi***

Acadêmica do Curso de Psicologia, 10º semestre – UNIVAG  
ketvettorazzi456@gmail.com

***Professora Ma. Juliana B. Fitaroni***

Supervisora do Estágio Específico I e II – Política de Saúde  
juliana.fitaroni@univag.edu.br

***Professora Aline Mercedes Fonseca Ramminger***

Supervisora de Campo e Coordenadora Clínica do Serviço Integrado de  
Psicologia – UNIVAG  
aline.ramminger@univag.edu.br

Este trabalho é uma reflexão teórica baseada na experiência de estágio no componente curricular "Estágio Supervisionado Específico: Políticas de Saúde II: Clínica – Abordagem Centrada na Pessoa", realizado na clínica-escola do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG. O tema central é o luto como processo subjetivo, com o foco em como os indivíduos enfrentam perdas significativas no contexto terapêutico. A proposta temática emergiu das vivências clínicas da estagiária no contexto da clínica-escola, onde foram observadas demandas associadas ao enfrentamento de perdas significativas e ao processo de luto. A atuação clínica foi supervisionada por docentes e profissionais da instituição, baseada nos princípios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), e complementada por uma busca bibliográfica sobre o luto, com fontes selecionadas pela supervisora acadêmica. A fundamentação teórica é baseada na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), proposta por Carl Rogers (1902–1987), que introduziu a Psicologia Humanista como uma “terceira força” na Psicologia, diferenciando-se das abordagens psicanalíticas e behavioristas. A ACP foca na valorização da experiência subjetiva e no potencial de crescimento inerente a todo ser humano, com os principais conceitos — tendência atualizante, congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática — orientando a relação terapêutica de forma autêntica, acolhedora e profunda (Belém, 2000). A tendência atualizante é um conceito fundamental da abordagem, referindo-se à capacidade inata de autorrealização e transformação que reside em cada pessoa, motivando-a a superar desafios e reorganizar sua existência diante da perda (Rogers, 1997). A congruência, por sua vez, envolve a transparência e coerência entre a vivência interna e a expressão externa, o que é essencial para que o terapeuta se posicione de maneira verdadeira na relação clínica. A consideração positiva incondicional implica o acolhimento do outro sem julgamentos, enquanto a compreensão empática é a capacidade de compreender com precisão e sensibilidade o universo emocional do cliente (Belém, 2000). Em relação ao luto, este é entendido como um processo psicológico e emocional desencadeado pela perda de algo ou alguém significativo. Essa perda pode ser de um ente querido, um animal, um relacionamento, um emprego, a saúde ou até mesmo projetos de vida. O luto é visto como uma resposta natural e esperada, embora envolva sofrimento intenso.

Ao longo do século XX, a Psicologia passou a entender o luto não mais como uma condição patológica, mas como uma parte integrante do ciclo de vida. Freud (1917), em *Luto e Melancolia*, já apontava que o luto, embora doloroso, é um processo esperado que possibilita a reorganização psíquica após a perda. No entanto, a ACP valoriza a experiência subjetiva do enlutado, buscando compreender as particularidades de cada vivência de luto, sem reduzir a experiência do enlutado a estágios rígidos ou universais. Em sua abordagem, Colin Parkes (1998) contribui significativamente ao afirmar que o luto é um processo psicossocial complexo que varia de acordo com a experiência individual e os vínculos estabelecidos com a pessoa perdida. Ele não considera o luto como um processo linear, mas sim como um movimento contínuo entre a restauração e a perda. Parkes descreve o luto como um "movimento de oscilação", onde o enlutado alterna entre a adaptação à nova realidade e o enfrentamento da dor da perda, enfatizando que a reconstrução do sentido da vida após a perda não é uma linha reta e nem rápida. O autor reforça que o luto não pode ser simplificado em uma fórmula única de respostas, pois cada indivíduo reage de maneira distinta, dependendo da natureza da perda e do contexto. No contexto da ACP, o luto é visto como um processo profundamente pessoal, sem um padrão rígido de fases. Cada pessoa vivencia o luto conforme seu próprio self, história de vida e condições de relacionamento, podendo manifestar-se de maneiras emocionais, cognitivas, físicas e comportamentais variadas. A duração e intensidade do luto podem ser influenciadas por fatores como a natureza da perda, o vínculo com a pessoa perdida e os recursos emocionais do indivíduo, além dos fatores culturais e espirituais (Ramos, 2016). A atuação clínica fundamentada na ACP propõe que o terapeuta se torne um facilitador do processo de luto, criando um ambiente seguro onde o cliente possa explorar seus sentimentos, ressignificar sua experiência e integrar a perda à sua história de vida. Rogers (1997) enfatiza que o papel do terapeuta no contexto do luto não é de interpretar ou direcionar, mas de oferecer um espaço de empatia, aceitação e congruência, facilitando o movimento terapêutico que permite ao cliente processar sua dor. A compreensão empática do terapeuta é crucial para que o cliente sinta que sua experiência de luto é validada, sem pressões externas para "superar" ou "esquecer" a perda. O contexto sociocultural também desempenha um papel importante, já que a forma como o luto é vivido pode variar entre culturas e sociedades. Alguns grupos incentivam a expressão aberta da dor, enquanto outros pressionam o enlutado a manter a contenção emocional, algo que deve ser respeitado pelo terapeuta, de maneira sensível e ética (Belém, 2000). Em conclusão, o luto, embora um processo de dor e sofrimento, pode ser uma oportunidade de crescimento e autoconhecimento. Quando é acolhido em um espaço terapêutico baseado na empatia, pela escuta autêntica e pelo respeito à experiência única do cliente, o luto se transforma de uma ferida emocional em um processo de reconstrução interna. A ACP, ao priorizar a relação terapêutica e o potencial humano, se apresenta como uma abordagem eficaz para o cuidado dos indivíduos enlutados. A estagiária, ao conduzir atendimentos com empatia e acolhimento, observou o impacto profundo de um espaço terapêutico empático, permitindo que o luto fosse gradualmente integrado à vida do cliente.

**Palavras-chave:** Luto. Abordagem Centrada na Pessoa. Psicoterapia. Estágio. Psicologia.



## Referências

- BELÉM, Diana. *Carl Rogers: do diagnóstico à abordagem centrada na pessoa*. Recife: Bagaço, 2000.
- FREUD, Sigmund. Luto e melancolia. In: *Obras Completas*. Rio de Janeiro: Imago, 1917.
- RAMOS, Vera Alexandra Barbosa. O processo de luto. *Revista Psicologia*, v. 12, n. 1, p. 13–24, 2016.
- ROGERS, Carl R. *Tornar-se pessoa*. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.