

**LUTO E PERDA: A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA COMO UMA
POSSIBILIDADE DE RESSIGNIFICAÇÃO**

Luciana Clem

Verena Augustin Hoch

Resumo

Luto e perda são assuntos considerados tabus, temas que geralmente são difíceis de abordar, muitas vezes por estarem associados à morte, àquilo que não tem mais volta. Mesmo por se tratar de algo inerente ao ser, a única certeza em nossa vida, é um processo lamuriante, repleto de dor e sofrimento. As demandas que se apresentaram na prática clínica no serviço Clínica-Escola de Psicologia, da Universidade do Oeste de Santa Catarina/SMO, afirmaram a necessidade de um olhar não patologizador sobre esse tema. Dessa forma, este resumo tem como objetivo compreender o olhar da Abordagem Centrada na Pessoa para a pessoa nestas vivências, bem como as possibilidades de ressignificação das mesmas nas intervenções clínicas, a partir da facilitação desse processo pelo terapeuta.

O luto e a perda são temáticas adjacentes da morte, sendo assuntos pouco explorados tanto por aqueles que vivenciam, como também para aqueles que de alguma forma têm de lidar com esses processos de alguma maneira. Segundo Kovács (2008), a perda é um dos processos mais desorganizadores na existência humana, pois não se limita apenas a pessoas, mas a todo processo de mudança de vida. São consideradas pequenas mortes, por significarem o desaparecimento de uma condição antiga e conhecida para

uma passagem obrigatória para uma nova e desconhecida fase. Ainda, a elaboração da perda e ela propriamente dita, são elementos contínuos e fundamentais no processo de desenvolvimento humano. E é justamente nesse viés que a perda pode ser chamada de morte "consciente" ou de morte vivida. (KOVÁCS, 1992).

Kovács (1992) traz a morte como perda, que nos fala de um vínculo que se rompe, de uma forma irreversível, sobretudo quando ocorre perda real e concreta. Para ela, é impossível encontrar um ser humano que nunca tenha vivido uma perda. Ela é vivenciada conscientemente, por isso é, muitas vezes, mais temida do que a própria morte. Como esta última não pode ser vivida concretamente, a única morte experienciada é a perda, seja concreta ou simbólica. O processo de luto, por definição, é um conjunto de reações diante de perdas irreversíveis, sendo consideradas perdas as relações nas quais existia um vínculo significativo, ou seja, um investimento afetivo (KOVÁCS, 1992). O rompimento deste vínculo significativo exige um trabalho psíquico de elaboração do luto por meio do qual a pessoa reorganiza sua vida, sendo este um percurso gradual de ressignificações de relações, atividade e de papéis, sem que haja uma duração pré-estabelecida, podendo demorar mais tempo do que se espera.

Kübler-Ross (2020) em seus escritos sobre a morte e o morrer, aponta o temor das pessoas frente à morte, e salienta que uma compreensão e aceitação, assim como, um entendimento por parte dos indivíduos de que é uma experiência da vida que exige atitudes preparatórias graduais a fim de lidar com a perda, podem de certa forma facilitar esse processo.

A dor do luto, do mundo transformado pela dor da perda, em que modifica toda a existência de ser-no-mundo, nem sempre se apresenta no início de uma narrativa. O cliente, na maioria das vezes começa sua narrativa pelo fim, ou seja, traz a demanda de algo que é recente no fim de sua história de vida de ser-no-mundo. Já dizia Ceccon (2017), no processo de luto ocorre uma perda de sentido, um movimento de desorganização, de esvaziamento, e o mundo que tinha um nome diante desse outro perde a sua potencialidade.

Da mesma forma, aqueles que vivem a experiência de uma perda e de um luto, desenrolam em suas narrativas sensações de vazio, um mundo sem cor e sentido, a falta de ânimo, a dor da ausência daquilo que antes era presente, a questão de não se sentir pertencente ao mundo que se apresenta diante de si, e ainda o sentimento de ter sido sepultado junto com aquilo que perdeu. A fenomenologia, um dos pilares da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), não vê o luto com algo superável, apenas passageiro. O enlutado não quer que a sua dor seja vista como insignificante, passageira, mas deseja que o seu sofrimento e a memória de seu ente querido sejam respeitados. (CECCON, 2017).

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) não olha o luto como uma doença, pelo contrário, entende ser o luto uma situação normal, ou seja, um sentimento válido e que está relacionado ao vazio que é sentido devido à perda. Ainda, considera necessária uma resignificação de seu mundo, a fim de poder lidar bem com esta perda, independentemente do tempo. (SANTIAGO, 2017).

Na clínica da ACP, o terapeuta não pode deixar de observar os fenômenos que se mostram nas reações do cliente em sua narrativa verbal e não-verbal, pois pode estar ocorrendo, no processo do luto, reações significativas em relação à perda, e a escuta congruente, a aceitação incondicional positiva, e a compreensão empática possibilitará a emergência de uma reorganização de mundo, de uma nova maneira de vivenciar o mundo e principalmente um "tornar-se pessoa" em razão desse ambiente psicológico facilitador. (ROGERS, 2009).

A ACP permite ao cliente abrir-se para um novo mundo, uma nova perspectiva, e conseqüentemente, permite que traga o passado, a sua experiência frente ao evento que lhe faz sofrer, para o presente. É importante ter consciência do quanto este passado tem influência sobre o seu presente, incluindo a forma como ele lida com esse presente em relação ao passado presentificado. Uma vez que o profissional psicólogo da ACP trabalha com a construção de um ambiente psicológico facilitador, o cliente iniciará num movimento de tomar consciência de si, do mundo e da situação que se

desenrola diante de si e passa a vivenciar novas possibilidades. (SANTIAGO, 2017).

Para Rogers (2009) o “indivíduo tem dentro de si amplos recursos para a autocompreensão, para alterar seu autoconceito, suas atitudes, seu comportamento autodirigido”, resumindo, uma auto regulação psíquica. O indivíduo consegue, quando acompanhado por um profissional psicólogo, quando ouvido ele próprio se ouve e, ao se ouvir, percebe o quanto há nele de capacidade, possibilidade, poder e vida.

Dessa forma, quando o terapeuta dispensa uma atenção incondicional, uma autenticidade congruente e uma compreensão empática, sem julgamento, possibilita ao cliente um espaço de tomada de consciência de si e de seu mundo, e de novas possibilidades de vivências e ressignificações. Assim, nessa condição de ressignificação, descobrirá que há nele a capacidade de adaptação para qualquer situação que a vida possa lhe impor, novas possibilidades de percepção frente as situações da vida, uma potência atualizadora, mesmo que seu modo de ver o mundo esteja entorno daquilo que perdeu.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CECCON, Neila Jucilene. A MORTE E O LUTO NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA HUMANISTA. Curitiba: Unibrasil, 2017. 17 p. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/3181/3048>. Acesso em: 22 maio 2020.

KOVÁCS, Maria Julia. Morte e desenvolvimento humano. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a morte e o morrer. 10ª ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2020.

ROGERS, C. R. Tornar-se pessoa. Ed. WMF Martins Fontes. São Paulo, 2009.

SANTIAGO, Mauro Borges. ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA ANTE O LUTO. 2017. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade Federal Fluminense, Volta Redonda, 2017. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/6230/2/TCC%20-%20MAURO%20Borges..pdf>>. Acesso em: 23 maio 2020.

RESUMO EXPANDIDO

SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos et al.; KOVÁCS, Maria Julia (coord). Morte e existência humana: caminhos de cuidados e possibilidades de intervenção.

Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

lucianaclem@outlook.com.br

verena.hoch@unoesc.edu.br