

**O LUTO EM DECORRÊNCIA AO ROMPIMENTO DE RELACIONAMENTO:
CONTRIBUIÇÕES DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

André Marcos Spiecker Gasparin

Bruna Eduarda Zanetti da Silva

Resumo

O luto é um processo considerado normal após a perda de algo ou alguém que possui valor para a pessoa, geralmente o luto é associado apenas em questões sobre a morte de um ente querido mas, também sabemos que o luto pode ser sofrido em decorrência a perda de qualquer coisa que atribuímos grande valor sentimental. O processo de luto pode ser sofrido quando se rompe um relacionamento de amizade ou amoroso, ou até mesmo na perda de um animal de estimação ou de um bem material, como afirma Ramos (2016).

Segundo Kovács (2008) apud Clem (2021) a perda é um processo que gera grande desorganização na vida do ser humano, por não limitar-se apenas à pessoa, mas a toda e qualquer mudança na vida humana. Podemos entender que o processo pode advir desde grandes até pequenas mudanças dependendo exclusivamente dos valores atribuídos condizentes a sua subjetividade. Cada pessoa é única e se desenvolve e transforma-se de forma individual, logo então devemos entender que para cada um o processo de luto é vivido e sentido de formas diferentes.

Entre tanto mesmo que cada indivíduo experiencie o luto de formas distintas, ainda assim podemos citar segundo Fischer (2007) algumas fases do luto,

sendo elas as seguintes: o choque, negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A aceitação permite que o indivíduo consiga se organizar diante da realidade. Isso não significa que todas as fases vão aparecer no processo de todas as pessoas, inclusive não significa também que será na mesma ordem. Podemos perceber que o processo de luto é vivido de formas diferentes e variando de indivíduo para indivíduo, podendo assim ser mais ou menos difícil de se passar por este momento, de acordo com a intensidade, os sentimentos, a vinculação e o contexto em que aconteceu, diz Ramos (2016).

Para melhor compreender os valores que podem ser atribuídos se faz necessário citar Costa (1998) O amor é sinônimo de felicidade, ter alguém que se pode ter prazeres, segurança, parceria, confiança, ajuda, disponibilidade, consideração mútua, enfim entre outras coisas é sem dúvida idealizado como algo maravilhosamente bom. "Justamente porque foi colocado num lugar exorbitantemente idealizado pedimos ao amor o que, um dia, pedimos a Deus" (Costa, 1998, pág.101). Apesar de ser uma citação antiga ainda nos tempos atuais se tem muitos resquícios de ideais como estes citados, então é evidente que as pessoas sofrem grandes impactos em suas vidas após um término de relacionamento, levando as pessoas que perpassam por estes momentos em suas vidas vivenciar o luto pelo relacionamento.

No processo de luto, há necessidade de compartilhar sobre a dor da perda, buscando encontrar apoio para passar pelo sofrimento, também para ressignificação do mesmo. Se faz necessário que o enlutado se permita a fluidez das emoções e também de seus sentimentos correspondentes a perda, assim podendo elaborar um novo significado para o que já não existe mais, E Santos et al. (2024). Às vezes, as pessoas também buscam por psicólogos ou terapeutas, para passar pelo processo de luto, essencialmente quando é muito difícil e interfere diretamente na vida do indivíduo. O luto é uma reação normal e saudável à perda, e não é um transtorno mental. Entretanto, o luto pode se tornar mais complexo podendo durar meses ou até anos, e pode exigir intervenção terapêutica. No ambiente psicoterapêutico segundo a Abordagem Centrada na Pessoa, se faz importante a seguinte atitude

facilitadora: A Consideração Positiva Incondicional. Não apenas essa atitude facilitadora mas também todas as outras.

No processo terapêutico é observado a importância da Aceitação Incondicional Positiva pois permite que o outro se sinta confortável em trazer sobre suas emoções e sentimentos quantas vezes forem necessárias, sendo aceito pelo seu terapeuta para assim poder também se aceitar. Rogers (1957) diz sobre a Consideração Positiva Incondicional "uma aceitação calorosa de cada aspecto da experiência do cliente como sendo uma parte daquele cliente" e ainda "implica numa forma de apreciar o cliente como uma pessoa individualizada, a quem se permite ter os próprios sentimentos, suas próprias experiências" (ROGERS, 1957, p. 165). Sendo assim é observável que quando o paciente não se sente aceito na forma que ele se expõem, isso dificulta o processo de aceitação de seus próprios sentimentos, afinal como se aceitar se nem mesmo meu terapeuta me aceita.

Portanto quando se deparamos com um cliente em processo de luto e resalto não apenas no processo de luto mas em todo e qualquer processo terapêutico é necessário se desprendermos de nossos conceitos de certo ou errado, ou valores morais pessoais, para que seja possível aceitar o outro sem nenhuma amarra moral assim como afirmam Fitaroni et al (2022). Desta forma, o luto é uma resposta emocional natural à perda de alguém ou algo de grande significado e valor sentimental, não apenas se limitando à morte mas, também a rompimentos de relacionamentos. Em alguns casos de processos de luto precisamos de intervenção psicológica para facilitar o processo. Na ACP é importante o terapeuta ter Consideração Incondicional positiva além de todas as outras atitudes facilitadoras.

REFERÊNCIAS:

CLEM, Luciana; HOCH, Verena Augustin. Luto e perda: a abordagem centrada na pessoa como uma possibilidade de resignificação. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste, v. 6, p. e29781-e29781, 2021.
E SANTOS, C. S. et al. 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, v. 13, p. e5347, 2024. FISCHER, J.

M. K. Manual de tanatologia. 2007. Disponível em: <<https://crppr.org.br/wp-content/uploads/2019/05/159.pdf>>. Acesso em 16 de junho de 2024.

MARIANE., R.; FERNANDO., G. L. UM ESTUDO DE CASO NA PRÁTICA INSTITUCIONAL AMBULATORIAL: O LUTO NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA. Disponível em: <<https://www4.fag.edu.br/anais-2023/Anais-2023-150.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2024.

RAMOS, Vera Alexandra Barbosa. O processo de luto. Revista Psicologia, v. 12, n. 1, p. 13-24, 2016.

ROGERS, C. R. Condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica na personalidade (1957). In: WOOD, J. K.; DOXSEY, J. R.; ASSUMPÇÃO, L. M. et al (org.). A abordagem centrada na pessoa. 5. ed. Vitória: EDUFES, 2010. 2022: TCC - Psicologia. Disponível em: <<https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/issue/view/214>>. Acesso em: 16 jun. 2024.