

**DO LUTO À RECONEXÃO: UM PROCESSO DE ACOLHIMENTO E REINTEGRAÇÃO DO EU PELA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**Yasmin Caroline Friedrich Batista<sup>1</sup>Chancarlyne Vivian<sup>2</sup>**Resumo**

Este trabalho relata a experiência de uma estudante de psicologia em uma clínica-escola, utilizando a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Carl Rogers. A narrativa destaca um luto, não expressado pela ausência de alguém, mas pela perda da própria identidade. O processo psicoterapêutico revela uma sobrecarga emocional que silencia desejos, afetos e sentimentos. Através de uma escuta empática e respeitosa, destaca-se um espaço fértil de reconexão, permitindo a reconstituição de seu eu fragmentado e o reencontro com sua voz e identidade.

**Introdução**

Este trabalho investiga o luto vivenciado por uma mulher, que se manifesta como um esvaziamento da mesma, onde cada papel reforçado - mãe solo, filha, profissional, companheira - resulta na perda de partes de si se limita à ausência física de alguém, mas pode incluir a perda de aspectos essenciais da própria identidade. Através de um caso acompanhado em uma clínica-escola, essa laboração analisa como a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Carl Rogers pode facilitar o reencontro com a subjetividade, permitindo que o sujeito comece a reconstruir sua identidade fragmentada.

Uma cliente, num momento de transição entre passado e futuro, ilustra a complexidade do luto, que muitas vezes não é legitimado socialmente, como apontam Hochschild e Machung (2012), as mulheres frequentemente enfrentam uma "segunda jornada", em que a sobrecarga emocional e as expectativas sociais podem levar a um apagamento da própria essência. O construído entre a cliente e a estagiária, ao longo das sessões, evidencia a clínica-escola como um espaço de formação e cuidado, onde a escuta atenta e o acolhimento genuíno são fundamentais para o processo terapêutico.

A ACP, ao oferecer um ambiente seguro e livre de julgamentos, permite que a cliente reconheça a sua identidade, mesmo que de forma gradual. Rogers (1961) enfatizou a importância da empatia e da valorização da experiência subjetiva, afirmando que "a tendência à autorrealização é uma força fundamental do ser humano". Este estudo busca ampliar a compreensão sobre o luto e os desafios enfrentados pelas mulheres, ressaltando a relevância da escuta empática e da presença autêntica no processo de residência da identidade.

#### Desenvolvimento

O luto é uma experiência única e subjetiva, que não se repete da mesma forma para cada indivíduo. Muitas vezes, associamos o luto à morte física, mas existem perdas invisíveis que permitem cicatrizes profundas, como a perda de papéis ou relações essenciais (BOSS, 2006). Pauline Boss introduz o conceito de "luto ambíguo", que se refere à ausência de alguém que ainda está presente ou à presença de quem já foi, dificultando a elaboração da dor e corroendo a identidade.

Anita Bacellar (2010) descreve o luto como um mergulho nos escombros do que se foi, onde a travessia não é linear e o agora é confuso, repleto de silêncios não validados. Neimeyer (2004) destaca que lidar com a perda é também um processo de (re)construção de significados, especialmente para mulheres que enfrentam múltiplas dificuldades, resultando em uma fragmentação do eu.

As mulheres frequentemente se encontram em uma "corda bamba invisível", equilibrando múltiplos papéis e deveres, enquanto o cuidado de si se torna um luxo escasso. Hochschild e Machung (2012) chamam essa dinâmica de "segunda jornada", referindo-se ao trabalho emocional e relacional que se estende além das obrigações formais. Essa sobrecarga emocional leva a um desligamento subjetivo, onde o sofrimento é silenciado e a mulher se vê dividida em versões funcionais, mas não essenciais. A psicoterapia, nesse contexto, surge como um espaço de reencontro, onde não se exige desempenho, mas presença.

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), proposta por Carl Rogers, fundamenta-se na tendência humana à autorrealização e na importância de um ambiente de acolhimento genuíno (ROGERS, 1951; 1961). O psicoterapeuta deve ser uma presença real e sensível, promovendo um "solo fértil" para o florescimento subjetivo. A ACP permite que mulheres que carregam histórias de sobrecarga emocional e exclusão identitária encontrem um "respiro existencial", onde uma escuta genuína devolve dignidade à experiência de quem sofre.

A clínica-escola, como espaço de formação e acolhimento, articula teoria e prática de maneira ética e crítica, permitindo que futuros psicólogos aprendam o valor da escuta comprometida (PATTO, 1999). Nesse ambiente, a ACP encontra terreno fértil, possibilitando a construção de vínculos terapêuticos que respeitam o ritmo e os afetos do outro. Ao acompanhar casos de luto, a clínica-escola se revela um espaço transformador, onde quem fala encontra voz e quem cuida também se transforma.

Este estudo, apresentado como um relato de experiência clínica, foi fundamentado nos princípios da ACP e ocorreu durante o Estágio Curricular Supervisionado I em uma clínica-escola. A intervenção foi realizada com uma mulher adulta que buscou atendimento psicológico de maneira espontânea, devido a sentimentos de tristeza persistente e confusão em relação à sua identidade após o falecimento do pai. Os atendimentos, realizados em um ambiente acolhedor e seguro, seguiram os pressupostos da ACP, permitindo que a cliente se expressasse livremente e se reconectasse com sua

experiência interior. Os resultados demonstraram que, ao longo dos encontros, a cliente começou a reencontrar partes esquecidas de si, permitindo que sua fala e gestos se tornassem mais intencionais.

Apesar da psicoterapia se configurar como um processo psicoterapêutico ainda em andamento, já eram evidentes transformações, como o surgimento de uma voz mais autêntica e o desejo de se reconectar com sua identidade feminina.

#### Considerações Finais

O estudo evidencia a congruência da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) no tratamento de luto e na reintegração da identidade feminina. A experiência clínica demonstra que, ao proporcionar um espaço de acolhimento genuíno e escuta empática, a ACP permite que as mulheres se reconectem com partes esquecidas de si mesmas, promovendo um processo de autodescoberta e ressignificação.

A psicoterapia, nesse contexto, não apenas alivia o sofrimento, mas também atua como um estudo para a transformação pessoal, possibilitando que a cliente encontre sua voz e reafirme sua identidade. Além disso, a clínica-escola revelou um ambiente propício para a formação de futuros psicólogos, ao integrar teoria e prática de maneira ética e sensível. A supervisão constante e o compromisso com a escuta atenta garantiram que tanto o cliente quanto os estagiários pudessem se beneficiar mutuamente desse processo.

Este estudo, portanto, não apenas contribui para a compreensão das complexidades do luto, mas também de cada trajetória, especialmente no que diz respeito às vivências das mulheres em contextos de sobrecarga emocional e fragmentação identitária.

#### Referências

- BEAUVOIR, Simone de. O segundo sexo. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1949.
- BOSS, Pauline. Perda, trauma e resiliência: Trabalho terapêutico com perdas ambíguas. Nova York: WW Norton & Company, 2006.

HOCHSCHILD, Arlie; MACHUNG, Ana. A segunda jornada: O trabalho que não termina e a divisão do trabalho doméstico. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 2012.

HOCHSCHILD, Arlie Russell; MACHUNG, Ana. A segunda jornada: o cansaço das mulheres na vida moderna. Rio de Janeiro: Rocco, 2012.

ROGERS, Carl R. Terapia centrada no cliente: sua prática atual, implicações e teoria. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

ROGERS, Carl R. Sobre se tornar uma pessoa: a visão de um terapeuta sobre psicoterapia. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

NEIMEYER, Robert A. Reconstrução de significado e a experiência da perda. Washington, DC: Associação Americana de Psicologia, 2004.

PATTO, Maria Helena Souza. A formação do psicólogo: uma perspectiva crítica. 7. ed. São Paulo: Cortez, 1999.

E-mails: [yasmincfriedrich@gmail.com](mailto:yasmincfriedrich@gmail.com)  
[chancarlyne.vivian@unoesc.edu.br](mailto:chancarlyne.vivian@unoesc.edu.br)