

LUTO E RECONSTRUÇÃO DO EU NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA: UMA REFLEXÃO FENOMENOLÓGICA

Talia Talita Roveda¹
Chancarlyne Vivian²

Resumo

O estudo tem como objetivo refletir sobre o luto a partir da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), concebendo-o não apenas como reação à perda de alguém significativo, mas como um movimento existencial de reconstrução do eu. Ancorada nos princípios humanistas de Carl Rogers, a ACP compreende o luto como uma experiência subjetiva de reorganização interna diante da perda — seja de um outro, de uma identidade ou de um modo de ser. Nessa perspectiva, o processo de enlutamento é vivido como uma travessia que convoca o indivíduo a reconhecer-se novamente, integrando dor e sentido. A reflexão proposta articula fundamentos fenomenológicos e humanistas, destacando a importância da escuta empática, da congruência e da aceitação incondicional como condições facilitadoras para que o enlutado possa resgatar sua autenticidade e atualizar-se como pessoa.

Palavras-chave: luto; Abordagem Centrada na Pessoa; fenomenologia; perda; reconstrução do eu.

1. Introdução

A morte, inevitável e universal, continua sendo uma das experiências mais desafiadoras e complexas para o ser humano. A sociedade contemporânea, marcada por uma cultura de negação da finitude, tende a evitar conversas sobre o morrer, o que torna o encontro com a perda ainda mais doloroso e desorientador. No entanto, a morte não é apenas um evento biológico, mas uma vivência profundamente subjetiva que mobiliza o sentido de identidade e de continuidade do ser.

A Psicologia, em suas diversas abordagens, tem buscado compreender e acolher essa experiência. Na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers (1961), o luto é compreendido como um processo que envolve a reorganização da experiência vivida e a reconstrução do eu diante da ausência. O fenômeno da perda não é visto como um evento patológico, mas como uma oportunidade de crescimento e de atualização pessoal, desde que o sujeito encontre um ambiente suficientemente acolhedor para se reconhecer e se reorganizar.

Assim, este estudo propõe uma reflexão teórico-fenomenológica sobre o luto sob a ótica da ACP, abordando-o como um movimento de reconstrução do eu, que emerge da relação autêntica consigo mesmo e com o outro.

2. Desenvolvimento

2.1 O luto como experiência fenomenológica de perda e transformação

Na perspectiva fenomenológica, o luto não é uma etapa linear, mas uma vivência existencial singular. Ele não se restringe à perda de alguém, podendo manifestar-se também diante de rupturas simbólicas — como o fim de um relacionamento, a perda de um papel social ou a transformação de uma identidade. A perda, nesse sentido, convoca o sujeito a um processo de reorganização interna: uma reconstrução do eu diante da ausência que desestrutura.

Para a Abordagem Centrada na Pessoa, a experiência humana é o ponto de partida para toda compreensão psicológica. Rogers (1961) concebe o ser humano como essencialmente digno de confiança, dotado de uma

tendência atualizante — uma força inata que o impulsiona à realização de suas potencialidades, mesmo em meio à dor. Assim, o luto pode ser compreendido como uma vivência que desafia, mas também potencializa, essa tendência: o sofrimento surge como expressão da incongruência entre o self atual e a nova realidade que se impõe, exigindo uma reconfiguração do modo de ser.

O fenômeno do luto, sob essa ótica, não é apenas a perda do outro, mas a perda de partes de si que estavam vinculadas à relação e à experiência vivida. O eu, ao perder o outro, perde também o reflexo de si construído naquela relação. Como aponta Bozarth (1998), o crescimento pessoal ocorre quando o indivíduo se permite vivenciar plenamente sua experiência interna, sem negar ou distorcer suas emoções. No luto, isso implica permitir-se sentir a ausência, a dor, a raiva e a confusão — todas manifestações autênticas de uma reorganização emocional profunda.

2.2 A relação terapêutica como espaço de reconstrução do eu

O processo de luto, quando acompanhado por um terapeuta centrado na pessoa, encontra um campo fértil para a atualização. A ACP não busca interpretar, corrigir ou dirigir o caminho do enlutado; antes, oferece uma presença genuína e uma escuta empática que validam sua experiência tal como ela é. Essa postura terapêutica é sustentada pelas três condições básicas formuladas por Rogers: empatia, congruência e consideração positiva incondicional (ROGERS, 1961).

No contexto do luto, essas condições tornam-se fundamentais. A empatia possibilita que o terapeuta acesse, sem julgamento, o mundo subjetivo do cliente, reconhecendo a legitimidade de sua dor. A congruência permite que o terapeuta seja uma presença autêntica, sem se esconder atrás de técnicas ou máscaras profissionais. E a aceitação incondicional cria um espaço seguro para que o cliente se permita ser vulnerável, acolhendo suas próprias fragilidades sem precisar negá-las.

Ramos (2016) ressalta que o luto não é apenas o trabalho psíquico de “superar” a perda, mas a reconstrução contínua do sentido de ser. Na visão

rogeriana, essa reconstrução é facilitada quando o indivíduo encontra um ambiente relacional que o reconhece e o valida como pessoa inteira. Nesse sentido, a terapia torna-se não um processo de “cura”, mas de reintegração — um retorno a si mesmo, mais autêntico e mais consciente.

2.3 O luto como perda e reconfiguração do eu

Ao viver o luto, o indivíduo se depara com a ruptura de uma narrativa que sustentava sua existência. A ausência do outro desorganiza a percepção de continuidade e coloca em xeque a própria identidade. É nesse ponto que o luto se torna uma experiência de perda do eu — uma vivência de desintegração simbólica que exige uma reconstrução fenomenológica da própria existência.

Na linguagem rogeriana, o luto pode ser visto como um processo de reintegração do self: o indivíduo revisita suas experiências, reavalia valores, e, ao reconhecer sua vulnerabilidade, aproxima-se de uma autenticidade maior. Essa travessia, ainda que dolorosa, é também criadora. Freire (2006) já apontava que é no enfrentamento da dor e da contradição que o ser humano se descobre sujeito de sua própria história. Assim, o luto, quando vivido com abertura à experiência, pode se tornar um movimento de libertação — uma reconfiguração do eu que emerge mais consciente de si e de suas relações.

Sob essa perspectiva, o luto não deve ser “resolvido”, mas vivido. É na vivência plena e autêntica das emoções que o ser humano encontra caminhos para se reconstruir. A função do terapeuta, então, é acompanhar o cliente nessa travessia, oferecendo presença, aceitação e empatia — as condições que permitem à tendência atualizante agir, promovendo cura e crescimento.

3. Considerações Finais

Compreender o luto a partir da Abordagem Centrada na Pessoa é compreender que, diante da perda, o ser humano não busca apenas consolo, mas sentido. O luto, enquanto fenômeno existencial, revela a

profundidade dos vínculos que constituem o eu e, ao mesmo tempo, a capacidade inerente de reconstrução.

Na medida em que o indivíduo é acolhido em sua dor e reconhecido como sujeito de sua própria experiência, ele se aproxima de sua autenticidade e reencontra sua potência de viver. A ACP, ao valorizar a experiência imediata e a tendência atualizante, oferece um caminho humanizado para compreender a dor da perda não como ruptura definitiva, mas como possibilidade de renascimento.

Assim, o luto, em sua dimensão mais íntima, é também uma oportunidade de encontro com o outro que se foi, com a finitude da vida e, sobretudo, com o próprio eu que se (re)descobre no processo de viver.

Referências

BOZARTH, J. D. Abordagem centrada na pessoa: fundamentos e práticas. In: RODRIGUES, A.; LIMA, T. J. S. (orgs.). São Paulo: EPU, 1998. p. 45-66.

FREIRE, P. Educação como prática da liberdade. 25. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2006.

RAMOS, V. A. B. (2016). O Processo de luto. Psicologia.pt: O portal dos psicólogos.

ROGERS, C. R. Tornar-se pessoa: um terapeuta descobre seu modo de ser. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

YALOM, I. D.; LESZCZ, M. Teoria e prática da psicoterapia de grupo. Porto Alegre: Artmed, 2006.

¹ Acadêmica de Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina - São Miguel do Oeste (taliatalitaroveda@gmail.com).

² Professora do curso de psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina - São Miguel do Oeste (chancarlyne.vivian@unoesc.edu.br)