O LUTO NO ATENDIMENTO CLÍNICO: O ACOLHIMENTO DA DOR E ELABORAÇÃO DA PERDA A PARTIR DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Giovana Tayar Villani

Eloisa Bido

RESUMO

O luto configura-se como uma experiência humana profunda, capaz de gerar intensas transformações na vida cotidiana. Ele pode afetar sentimentos, rotinas, dinâmicas relacionais e o modo como o sujeito percebe a sua própria existência. Embora costume surgir associado à morte de alguém significativo, o enlutamento abarca vivências singulares que variam conforme a trajetória de cada pessoa, o vínculo com quem faleceu e a sua história de vida. Ao longo das práticas efetuadas no âmbito da clínica-Escola de Psicologia e da Unidade Básica de Saúde de Guaraciaba, notou-se que a perda emergiu sob múltiplas roupagens. Ela veio acompanhada por culpa, saudade, arrependimento e por barreiras evidentes na expressão emocional e manejo do vazio deixado no dia a dia. Diante disso, o presente trabalho se propõe a discutir o acolhimento clínico frente às vivências de perda, fundamentando-se na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), formulada por Carl Rogers.

A perda pode deflagrar rupturas no tecido existencial. Seus efeitos ultrapassam o desaparecimento físico ao desorganizar planos, rotina, referenciais de afeto e memórias construídas em conjunto. Conforme Bowlby (2004), o processo de enlutamento não caminha de modo linear para todas

as pessoas, tampouco segue um percurso marcado por etapas rígidas ou prazos predefinidos. Elementos como a especificidade do laço, o contexto do óbito, o histórico do sujeito e a solidez de suas redes de suporte interferem diretamente na vivência do luto. Sob esse cenário, manifestações de angústia, tristeza, raiva e ambivalência surgem em graus variados. Cabe ressaltar que a ausência de reações visíveis e socialmente esperadas, a exemplo do choro, não reflete a falta de sensibilidade, tampouco diminui o sofrimento vivenciado.

Durante a realização do Estágio Curricular em Psicologia Clínica na Clínica-Escola da UNOESC, o contato direto com relatos diversos evidenciou o quanto a perda permanecia ativa no cotidiano dos pacientes. Isso se traduzia em pensamentos recorrentes, questionamentos sem resposta, autocobranças e bloqueio para verbalizar a própria dor. Notou-se, inclusive, que alguns indivíduos encontravam pouco acolhimento ou falta de escuta no ambiente familiar, optando por guardar seus sentimentos e se isolando dos demais. Essas situações observadas na prática reforçaram a urgência de garantir, na escuta psicológica, um ambiente seguro e acolhedor. Um espaço onde o sujeito consiga falar no seu próprio tempo, sem a obrigação de responder às exigências externas sobre como deveria vivenciar o luto.

Conforme apontam Morato, Mosqueira e Lima (2010), a Abordagem Centrada na Pessoa traz pilares consistentes para essa leitura ao priorizar a experiência subjetiva, a tendência atualizante e os recursos internos do indivíduo para ressignificar sua história. Em *Tornar-se pessoa*, Rogers (2009) destaca o valor de uma relação terapêutica ancorada na empatia, na congruência e na aceitação positiva incondicional, facilitando a integração da pessoa consigo mesma. Sob essa ótica, o trabalho do psicoterapeuta não busca ditar caminhos prontos para a superação nem apresentar

respostas imediatas. A atuação volta-se a facilitar uma relação na qual o enlutado encontre liberdade para explorar suas emoções e conferir um sentido próprio à ausência.

Dentre as atitudes facilitadoras da ACP, a empatia se mostra central durante todo o acompanhamento. Ser empático exige o empenho contínuo em apreender o mundo interno do cliente a partir da perspectiva dele próprio, reconhecendo o impacto singular que o rompimento traz para a sua vida (Rogers, 1983). A perda de alguém pode carregar consigo a quebra de papéis sociais, rotinas divididas e expectativas que estavam atreladas àquela relação. Nesse sentido, uma escuta clínica desprovida de julgamentos prévios ou enquadramentos precipitados permite validar a dor em toda a sua complexidade.

Por conseguinte, a aceitação positiva incondicional revela-se indispensável ao receber o paciente sem posturas morais, exigências ou ideias prévias sobre quais respostas seriam corretas. É comum que a pessoa sinta, ao mesmo tempo, saudade e ressentimento, amor e raiva, dor e alívio, enxergando as falhas na relação passada enquanto sofre com a falta da presença física. Tais contradições emocionais costumam ser contidas no convívio social por conta da pressão por "superação" ou demonstrações de força. Na prática clínica centrada na pessoa, busca-se dar lugar à totalidade da vivência atual, respeitando o ritmo de cada um sem impor modelos de reorganização.

A congruência, por sua vez, refere-se à atitude autêntica e transparente do psicoterapeuta no vínculo estabelecido (Rogers, 1983). Perante a dor do outro, nem sempre haverá palavras exatas para dar conta do sofrimento. Em dados momentos, o sujeito necessita apenas de um espaço para falar, silenciar, recordar ou aproximar-se de afetos difíceis de nomear. Ao sustentar

uma postura verdadeira, ética e presente, o profissional constrói um ambiente de confiança onde as fragilidades podem vir à tona sem o medo da rejeição.

A observação dos casos clínicos permitiu refletir também sobre como o contexto familiar e sociocultural afeta a expressão da dor. Como aponta Kovács (1992), quando o entorno social evita ou bloqueia a conversa sobre a morte, o processo de elaboração da perda pode encontrar barreiras adicionais quando o meio ao redor evita falar sobre a morte. Ainda assim, convém ressaltar que a fala não deve ser vista como o único caminho válido de elaboração. É fundamental respeitar os limites, as estratégias de enfrentamento e os modos singulares de expressão de cada indivíduo, entendendo que o tempo da elaboração varia de sujeito para sujeito.

Sob tal ótica, encarar o luto não significa apagar as lembranças de quem morreu, anular a saudade ou alcançar um estágio de completa neutralidade. Trata-se de reconhecer a concretude da ausência e, gradualmente, construir modos de seguir adiante, atribuindo novos significados às memórias e à relação que permanece na história do indivíduo. Nessa trajetória, a psicoterapia não estabelece metas rígidas de tempo ou regras de comportamento. Pela perspectiva da ACP, o psicoterapeuta oferece acolhimento e caminha lado a lado com o cliente, confiando em sua capacidade intrínseca e tendência atualizante de reorganizar a própria vida.

A vivência no estágio reforçou a relevância clínica e social de um atendimento voltado para dores que raras vezes encontram espaço de validação na rotina. Por trás de cada relato acolhido, existe uma trama única feita de afetos, expectativas e rupturas que não cabem em fórmulas gerais. A prática demonstra que acolher não significa eliminar o sofrimento

ou entregar soluções prontas, mas assegurar um espaço no qual a dor possa ser ouvida, respeitada e assimilada à experiência consciente.

Em suma, o acolhimento psicológico no luto demanda sensibilidade, escuta atenta e respeito à caminhada de cada um. A Abordagem Centrada na Pessoa sustenta esse cuidado ao fundamentar a relação terapêutica na empatia, na congruência e na aceitação positiva incondicional. Nessa abordagem, o psicoterapeuta não impõe trajetos, mas busca compreender o universo do cliente e reconhecer os recursos já disponíveis para atravessar o momento. Com isso, a clínica se consolida como um espaço onde a dor ganha sentido e voz, respeitando o tempo singular de quem vivencia a perda.

Referências

BOWLBY, John. **Perda: tristeza e melancolia**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

KOVÁCS, Maria Helena. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do psicoterapeuta , 1992.

MORATO, Henriette Tognetti Penha; MOSQUEIRA, Sáshenka Meza; LIMA, Rafael Alves. Abordagem centrada na pessoa: Rogers. **Mente Cérebro**, São Paulo, v. 2, n. 10, p. 34-41, 2010.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

ROGERS, Carl R. **Um jeito de ser.** São Paulo: EPU, 1983.

Graduanda no curso de Psicologia. Email: gigitayar@gmail.com

Professora do curso de Psicologia. E-mail: eloisabido@unoesc.edu.br