

ELABORAÇÃO DO LUTO NO PROCESSO TERAPÊUTICO CENTRADO NA PESSOA: ESTUDO DE CASO

*GRIEF PROCESSING IN THE PERSON-CENTERED
THERAPEUTIC PROCESS: CASE STUDY*

*PROCESAMIENTO DEL DUELO EN EL PROCESO TERAPÉUTICO
CENTRADO EN LA PERSONA: ESTUDIO DE CASO*

Andréa Batista de Andrade Castelo Branco ⁽¹⁾

Emilly Sarah Lima Bezerra ⁽²⁾

Livia Soares de Sousa ⁽³⁾

Juliana de Almeida Silva ⁽⁴⁾

RESUMO

A abordagem centrada na pessoa assume que as vivências e as expressões emocionais na elaboração do luto são singulares e culturalmente situadas, e que o terapeuta deve facilitar a integração da perda à experiência atual do mundo. O objetivo deste estudo foi analisar o caso de uma pessoa enlutada num processo terapêutico online. Realizou-se uma pesquisa qualitativa e utilizou-se o método de estudo de caso do tipo único e a análise de conteúdo das sessões. Os resultados evidenciaram duas categorias: reorganização de si mesmo e da dinâmica familiar; e contato e expressão de emoções. Observou-se que a simbolização da perda possibilitou uma reorganização de si e do *self*-em-relacionamento, bem como modificou a forma da pessoa de lidar com as emoções. Ao final do aconselhamento

⁽¹⁾ Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-Minas). Docente do Departamento de Psicologia e do programa de pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, CE, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-5371-7211> — email: andrea.andrade@ufc.br

⁽²⁾ Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, CE, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0003-6922-9962> — email: emilly.sarah03@gmail.com

⁽³⁾ Psicóloga pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Psicóloga Residente do Programa de Atenção em Terapia Intensiva da Escola de Saúde Pública do Ceará, no Hospital e Maternidade Dr^a Zilda Arns Neuman, Fortaleza, CE, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0001-4631-9805> — email: liviasoares50@gmail.com

⁽⁴⁾ Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Psicóloga Hospitalar de Referência da Unidade de Terapia Intensiva Adulto do Hospital Samur, Vitória da Conquista, BA, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-4755-5030> — email: julianapsicoalmeida@gmail.com

psicológico, percebeu-se uma maior abertura à experiência e fluidez figurativa, *insights* e uma percepção ampliada de si e do contexto da perda. Espera-se que esta pesquisa contribua para um entendimento aprofundado do fenômeno do luto e possibilite o desenvolvimento de novos estudos em psicologia clínica na perspectiva centrada na pessoa.

Palavras-chave: luto; aconselhamento psicológico; terapia centrada no cliente; Carl Rogers; estudo de caso.

ABSTRACT

The person-centered therapy takes it that the experiences and emotional expressions in dealing with grief are unique and culturally situated, and that the therapist must facilitate the integration of the loss into the current experience of the world. The objective of this study was to carry out a case study of a bereaved person in an online therapeutic process. Qualitative research was carried out and the single-type case study method and content analysis of the sessions were used. The results highlighted two categories: reorganization of self and family dynamics; and contact and expression of emotions. It was observed that the symbolization of loss enabled a reorganization of the self and the self-in-relationship, as well as changed the way the person dealt with emotions. At the end of psychological counseling, there was a greater openness to experience and figurative fluidity, insights and a broader perception of oneself and the context of loss. It is expected that this research contributes to a deeper understanding of the phenomenon of grief, and allows the development of new studies in clinical psychology from a person-centered perspective.

Keywords: grief; psychological counseling; client-centered therapy; Carl Rogers; case study.

RESUMEN

El enfoque centrado en la persona considera que las experiencias y expresiones emocionales en el procesamiento del duelo son únicas y están culturalmente situadas, y el terapeuta debe facilitar la integración de la pérdida en la experiencia actual del mundo. El objetivo de este estudio fue analizar el caso de una persona en duelo en un proceso terapéutico online. Se realizó una investigación cualitativa y se utilizó el método de estudio de caso único y análisis de contenido de las sesiones. Los resultados resaltaron dos categorías: reorganización de uno mismo y de la dinámica familiar; y contacto y expresión

de emociones. Se observó que la simbolización de la pérdida permitió reorganizarse uno mismo y la relación consigo mismo, así como cambiar la forma en que la persona afronta las emociones. Al finalizar el asesoramiento psicológico, hubo una mayor apertura a la experiencia y a la fluidez figurativa, a las intuiciones y una percepción ampliada de uno mismo y del contexto de la pérdida. Se espera que esta investigación contribuya a una comprensión más profunda del fenómeno del duelo y permita el desarrollo de nuevos estudios en psicología clínica desde una perspectiva centrada en la persona.

Palabras clave: duelo; asesoramiento psicológico; terapia centrada en el cliente; Carl Rogers; estudio de caso.

Introdução

Nos campos científicos da psicologia e psiquiatria, os objetos de estudo relacionados ao luto e à perda se configuram a partir de perspectivas diferentes, de modo que não há uma única definição de luto ou uma maneira consensual de intervir frente a essa demanda. Para Parkes (1998), por exemplo, o luto se configura como um processo, e não um estado estático, que envolve uma sucessão de quatro fases clínicas que se mesclam e se substituem, influenciadas por diferentes determinantes do luto. A partir de estudos com pacientes terminais e seus familiares, Kubler-Ross (2017) formulou uma teoria do luto a partir de cinco estágios: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, e reconheceu que eles podem se dar de maneiras e em ordens variadas. A perspectiva de Worden (2013), por sua vez, entende que a elaboração do luto se dá mediante a realização de quatro tarefas, que ocorrem de forma fluida e influenciada pelos mediadores do luto, além de fazer distinções entre o luto não complicado e o luto complicado.

Diferentemente de tais perspectivas, a abordagem centrada na pessoa (ACP) não compreende a experiência do luto em fases ou estágios, que o enlutado deve percorrer para aceitar a realidade da perda e encontrar formas de lidar com o objeto ou a pessoa perdida para seguir em outros relacionamentos existentes ou avançar em novos. Para a ACP, as vivências e as expressões emocionais diante das perdas são singulares e culturalmente situadas, e cabe ao terapeuta facilitar a integração da perda à experiência atual do mundo, no tempo que for necessário e da maneira que pareça mais adequada ao enlutado. O processo de luto implica a maneira de reagir considerada mais saudável para o indivíduo naquele momento,

e as expressões relacionadas às perdas são as formas pelas quais a pessoa procura integrar e ressignificar a perda em sua existência. (Haugh, 2012).

Embora o criador da ACP não tenha desenvolvido uma teoria sobre o luto, é possível uma compreensão sobre a elaboração do luto a partir de conceitos centrais, tais como autoconceito, o qual pode ser definido como um padrão constituído a partir das percepções e valores do próprio indivíduo em relação às características do seu eu (Rogers, 1951/1992), e tendência à autorrealização, em que os organismos são impulsionados a desenvolver-se na direção da conservação e crescimento para atender suas necessidades (Rogers & Kinget, 1962/1977). Assim, a ACP compreende que as reações às perdas são enraizadas no autoconceito e nas condições de valor da pessoa, em suas configurações únicas de si e na maneira como se relaciona com elas, além de ter o ambiente cultural como um fator relevante. Trata-se não só de uma perda do outro, mas de uma parte de si mesmo, na medida em que se perde o papel que o enlutado exercia diante do ente querido (Haugh, 2012).

A teoria da personalidade e do comportamento de Rogers (1951/1992) também pode ser útil para compreender a dinâmica da personalidade e as mudanças de comportamento que acontecem durante a simbolização do luto na terapia, pois apresenta proposições sobre os possíveis modos de funcionamento do indivíduo que fundamentam o olhar clínico do terapeuta/pesquisador centrado na pessoa. Essa teoria permite identificar as situações em que o cliente ignora, nega, distorce ou experimenta conscientemente suas perdas, considerando seu referencial interno, suas reações emocionais, suas necessidades, seus valores, e as formas de perceber a si mesmo na relação com os outros e o ambiente. Rogers (1951/1992) elabora ainda uma apresentação esquemática sobre alguns modos de funcionamento do *self* para identificar o processo de reorganização do eu e as mudanças de comportamento na terapia, cujas noções teóricas podem subsidiar a análise de casos clínicos.

Ainda que a ACP apresente relevância teórico-prática que contribua para o acolhimento da dor e para a compreensão das pessoas que experienciam perdas, identifica-se uma escassez na literatura sobre o tema no âmbito nacional. Após uma busca nas bases de dados SciELO, PePsic e LILACS, a partir dos descritores Luto AND Abordagem Centrada na Pessoa OR Terapia Centrada no Cliente OR Carl Rogers, encontrou-se apenas um artigo que versa sobre o tema (Santos et al., 2024). No cenário internacional, identificaram-se somente cinco referências sobre luto e ACP, as quais foram utilizadas para fundamentar este artigo. Nesse panorama, o presente estudo buscou responder à seguinte pergunta-problema: como se dá a elaboração de luto de uma cliente a partir de um processo terapêutico

centrado na pessoa? O objetivo foi analisar um caso de uma pessoa enlutada a partir de suas experiências de perda durante uma terapia amparada na ACP.

Método

Este estudo é resultado de uma pesquisa de mestrado, vinculada ao programa de mestrado profissional em Psicologia da Saúde da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Trata-se de uma investigação qualitativa, visto que enfatizou os aspectos subjetivos, as experiências, os comportamentos e os valores da participante. Considerando a complexidade do fenômeno do luto, que é uma vivência singular de difícil separação do contexto em que está situada, o desenho de estudo de caso (Yin, 2015) se mostrou mais adequado para compreender as experiências relacionadas à perda no âmbito de um processo terapêutico centrado na pessoa.

Esse método proporciona uma forma de investigação ampla que considera o contexto único em que a experiência de luto se configura e possibilita o detalhamento sobre o tema e o desenvolvimento de investigações futuras. De acordo com Yin (2015), o estudo de caso é um método que responde às perguntas “como” e “por quê”, e enfatiza acontecimentos contemporâneos em contextos da vida real. Este é um estudo de caso descritivo do tipo único, no qual investiga-se uma unidade de análise ao longo do tempo (Yin, 2015), especificamente durante o processo terapêutico, descrevendo os significados atribuídos à perda e as mudanças relacionadas à elaboração do luto. Para Elliott (2002), o estudo de caso no âmbito terapêutico deve questionar se o cliente mudou, se a terapia foi responsável pela mudança e quais fatores específicos são responsáveis pela mudança.

Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: ser cliente com mais de 18 anos, apresentar o luto como queixa principal e ter disponibilidade de recursos para realização de atendimento psicológico *online* em ambiente adequado. A pesquisa foi divulgada numa página do Instagram, e as pessoas interessadas precisavam preencher um formulário breve que continha os critérios de participação. O caso escolhido para este estudo foi o de uma cliente que estava vivenciando o processo de luto do pai há seis meses quando a pesquisa foi iniciada. Ela nunca havia se submetido a um processo terapêutico antes e estava motivada a abordar a experiência de perda nos atendimentos.

No total, foram realizados, por uma das autoras do estudo, sete atendimentos psicológicos *online* com a cliente, com intervenções baseadas na ACP. A

autora que desenvolveu as intervenções tinha 27 anos, era graduada em psicologia por uma universidade pública, especialista em urgência por um programa de residência multiprofissional em saúde e estava realizando mestrado no período da pesquisa. A pesquisadora atua como psicóloga hospitalar e assiste a pessoas enlutadas cotidianamente nesse contexto. Além disso, é psicóloga clínica e atende pessoas com demandas psicológicas diversas, incluindo processos de perda e de luto.

Utilizou-se a modalidade de aconselhamento psicológico, amparado na perspectiva rogeriana, uma vez que a pesquisa teve como foco a experiência de luto. Esse tipo de atendimento permite um tempo da intervenção mais breve, voltado para demandas contextuais e situacionais e mais focado em determinados aspectos da experiência, mais emergentes no período do processo terapêutico. Além disso, possibilita melhor compreensão de si e da realidade vivenciada no momento, bem como o desenvolvimento de recursos e potencialidades (Scorsolini-Comin, 2014), o que permite, portanto, um bom desenvolvimento no contexto de pessoas enlutadas.

Ressalta-se que o aconselhamento psicológico remete a uma fase em que Rogers estabeleceu, entre 1928 e 1945, um modelo de terapia de curta duração que visava a readaptações satisfatórias à experiência do cliente para lidar com tensões oriundas de situações-problema. No período entre 1945 e 1964, o pensamento rogeriano envolveu a fase da Terapia Centrada no Cliente, na qual sistematizou e pesquisou os elementos relacionados à personalidade e ao comportamento, e organizou um quadro teórico e prático de intervenções clínicas que buscavam a mudança terapêutica da personalidade. A ACP, por sua vez, remete à última fase, pós-aposentadoria de Rogers do cenário acadêmico de pesquisa e atuação clínica, em que ele relacionou os aportes terapêuticos às esferas formativas e terapeutas grupais e no campo educacional, bem como estabeleceu diálogos com outros paradigmas de ciência, como os fenomenológicos e os holístico-sistêmicos, entre 1964 e 1987. (Castelo Branco, 2019). Tais fases do pensamento rogeriano são cumulativas e não excludentes, pois revelam o desenvolvimento e ampliação de sua teoria e prática, de modo que suas produções acadêmicas relacionadas às diferentes fases podem subsidiar a intervenção e a análise de casos.

Todas as sessões foram videogravadas, por meio do programa Google Meet, e, posteriormente, transcritas e analisadas. Como estratégia de obtenção de material empírico, utilizou-se a observação sistemática das gravações em vídeo. O instrumento utilizado para essa etapa foi o roteiro de campo, que teve como objetivo guiar os pontos que deveriam ser observados para alcançar

o objetivo da pesquisa. O roteiro foi de grande importância para que a observação do processo de elaboração do luto fosse analisada à luz da ACP e registrada após cada sessão. O roteiro continha itens sobre a compreensão da estrutura do *self* e de simbolização da perda, o histórico familiar, as características de auto-conceito presentes na fala da cliente, a compreensão de seu modo de existir, a contextualização e as singularidades da vivência da perda, os movimentos regulatórios diante da perda, as reações ao luto, bem como os significados atribuídos à perda. Além disso, havia itens relacionados à descrição dos atendimentos e das intervenções centradas na pessoa e das mudanças percebidas na terapia. Os roteiros preenchidos facilitaram a análise dos conteúdos verbais, dos comportamentos não verbais, das reações emocionais, das interações entre a cliente e a terapeuta, das intervenções realizadas, assim como das respostas da cliente a essas intervenções. Assim, foi possível analisar e interpretar os conteúdos das sessões transcritas e dos roteiros de campo registrados.

Na etapa de análise do material empírico, utilizou-se a análise de conteúdo, constituída de três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (Bardin, 1977/2016). Foi realizada uma leitura flutuante do material e elaboradas hipóteses iniciais. Em seguida, o material foi codificado sistematicamente mediante a identificação das unidades de registro para a definição das categorias finais. Por último, foi feita a interpretação dos resultados (Bardin, 1977/2016), fundamentada na ACP. A categorização foi realizada e discutida por diferentes pesquisadores que participam de um laboratório de pesquisa para incrementar a fidedignidade e a validade do processamento do material empírico.

A categorização evidenciou duas categorias: reorganização de si e da dinâmica familiar, na qual se descreve como a cliente ressignificou o relacionamento com o pai desde a infância até o momento atual, compreendendo também a relação estabelecida após a morte dele, de modo a tomar consciência de seu papel como filha em sua estrutura de *self* e na nova dinâmica familiar; e contato e expressão de emoções, em que se descreve o modo como a cliente entrou em contato com suas emoções e as expressou para lidar com a perda durante a terapia. Na discussão dos resultados, realizou-se uma análise do processo terapêutico, na qual se apresenta o esquema de funcionamento do *self* da cliente em relação à personalidade e as mudanças identificadas na elaboração do luto.

Esta pesquisa respeitou os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisas com seres humanos, e pela Resolução 4/2020 do Conselho Federal de Psicologia, que regulamenta

a prestação de serviços psicológicos por meio de tecnologia da informação e da comunicação no período de pandemia do Covid-19. A participante assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE nº 60491322.5.0000.5556).

Resultados

Apresentação do caso

Carla (nome fictício), gênero feminino, 23 anos, branca, católica, solteira, sem filhos, namora, com ensino superior completo. É a segunda de três filhas e vivia com seus pais e a irmã mais nova numa cidade do interior do Nordeste. Em março de 2022, sofreu a perda de seu pai, que já apresentava outros problemas de saúde quando foi acometido pela Covid-19, falecendo pouco tempo após ser hospitalizado. Ela narra ao longo dos atendimentos que era muito próxima do pai. Para Carla, ele sempre a defendia e a apoiava, era o principal provedor da casa e assumia papéis centrais na dinâmica familiar. Carla vivia o processo de luto no período pandêmico e tentava lidar com a mudança repentina em vários aspectos de sua vida, incluindo a reorganização do modo de funcionamento familiar. Durante a elaboração do luto no contexto terapêutico, a maneira como ela entrava em contato com suas emoções, as expressava e compartilhava apresentou mudanças significativas.

Reorganização de si e da dinâmica familiar: perdi meu protetor

Durante as sessões, Carla ressaltou em diversos momentos a estreita proximidade afetiva com seu pai. Quando criança, apenas conseguia dormir em sua presença e, ao longo dos anos, seu pai se tornou uma figura protetora, que geralmente apoiava sua irmã mais nova e ela, enquanto a mãe sempre foi mais próxima da irmã mais velha. Dessa forma, o pai de Carla representava, para ela, alguém que não só a amava e protegia, mas também que assumia um papel importante em sua existência. Em suas palavras, na primeira sessão: “Nunca pensei minha vida sem ele. (...) É como se eu tivesse perdido a pessoa que eu sei que estaria ali por mim sempre.” A fala denota que a ela não concebia uma vida sem a presença do pai, de modo que a morte dele a colocou diante da ruptura num dado presente e da perda de alguém que a estaria apoiando em momentos do futuro. Assim, o ambiente terapêutico possibilitou que a cliente conectasse presente, passado e

futuro a partir da resignificação do relacionamento com o pai e da compreensão do papel que ele ocupa em sua vida.

Pesquisas realizadas com pessoas enlutadas evidenciam que o uso de intervenções que facilitam a construção de significados relacionados à perda na terapia trazem resultados positivos, ajustamentos criativos e reações de luto menos intensas. Enquanto alguns enlutados percebem a perda de forma ameaçadora e caótica, outros experimentam mudanças mínimas ou consideram que a perda catalisa movimentos existenciais em direção a novas identidades, papéis sociais e objetivos que levam ao crescimento (Piazza-Bonin et al., 2016). No caso em tela, as intervenções centradas na pessoa possibilitaram a Carla atribuir significados alternativos à perda e explorar questões existenciais sobre a morte do pai e os papéis estabelecidos.

Na segunda sessão, Carla afirmou que a família mantinha objetos do pai intactos e que se comportava como se ele ainda fizesse parte da rotina da casa. “É como se a gente mantivesse tudo. (...) Logo no início, a sensação que tinha é que ele foi ali viajar, trabalhar rapidinho, só que ele não voltava. Até que comecei a entender que ele não ia voltar mais.” Observa-se que, para ela, havia uma presença simbólica do pai que afetava diretamente a rotina da família, ainda que não houvesse a presença física dele. A compreensão de que a perda do ente querido era irreversível aconteceu gradualmente na experiência de Carla. Para ela, além de perder a possibilidade de convivência com pai, havia também uma perda de si: “É como se aquela parte minha tivesse acabado, como se não existisse mais.” Isso significa que o luto demandou de Carla uma reorganização do *self*, do modo como ela se percebia a partir dessa relação com o pai. Ou seja, ela perdeu também a possibilidade de ser uma filha protegida e amada incondicionalmente por esse pai, porque, de acordo com Haugh (2012), as configurações de si que antes eram experimentadas como coesas para um indivíduo podem se tornar confusas diante de uma experiência de perda.

Ainda na segunda sessão, Carla afirmou que os conflitos com o pai eram muito pontuais, o que considerava normal numa relação entre pai e filha. De modo geral, ela afirmava que eles tinham um bom relacionamento, o que é exemplificado nessa fala: “Eu e meu pai, a gente sempre foi próximo.” Carla demonstrou grande admiração por seu pai e relatou que ele se tornou órfão quando criança e passou por diversas dificuldades socioeconômicas; porém, foi capaz de construir uma vida boa para a família e melhores oportunidades para suas filhas. Como ele perdeu muitos familiares quando jovem, o centro de sua vida tornou-se a nova família que constituiu. “Ele vivia para a gente.

Meu pai, qualquer coisa que a gente quisesse, ele dava um jeito.”, relata ela, de forma emocionada.

Além disso, o pai realizava toda a parte burocrática da rotina da casa, desde fazer as compras do mês até controlar datas de pagamento de contas e monitorar remédios de uso contínuo da esposa. Como o pai de Carla era o principal provedor financeiro da casa, seu falecimento também trouxe mudanças na renda da família. “Meu pai me dava minhas coisas, tudo que eu pedia, ele me dava. Agora, eu não tenho mais isso.” No processo terapêutico, Carla percebeu que a família precisaria reorganizar alguns papéis e assumir novas responsabilidades. “Ele sempre cuidou de tudo. (...) Ele cuidou da gente em qualquer canto que a gente tivesse. E aí a gente teve que aprender a se cuidar agora. (...) Aí a gente começou aos poucos, é, dividindo mesmo funções.” As falas evidenciaram que fez parte de seu processo de elaboração de luto a reorganização da dinâmica familiar.

No início dos atendimentos, Carla relatava a necessidade de compreender que o pai realmente morreu, parar de lembrar dele apenas com tristeza para lembrar com carinho, recordando os momentos bons. Na terceira sessão, ela relatou que tinha sonhos constantes com o pai, que representavam como ela gostaria de estar convivendo com ele em seu cotidiano. Ela acrescenta: “Só que eu não consigo sonhar, de jeito nenhum, como se ele estivesse morto. Eu só sonho como se ele tivesse vivo (...) Quando eu acordo, tudo não passou de uma ilusão.” A angústia e frustração que Carla sentia ao se deparar com a realidade, ao acordar de seus sonhos, é demonstrada em sua frase: “Às vezes, eu preferia não sonhar.” No processo terapêutico, ela teve a oportunidade de identificar suas necessidades internas, de compartilhar sua dificuldade de lidar com a realidade da morte do pai, de entrar em contato com memórias junto ao pai e de atribuir significados aos sonhos.

Carla sentia a ausência do pai de maneira mais acentuada em momentos significativos de convívio em família, como nas datas comemorativas e em eventos importantes, nos quais pensava: “Faltou ele aqui. (...) Não tem como não lembrar dele. (...) Tenho muita lembrança dele lá.” As narrativas denotavam que determinados lugares e datas instigavam muitas memórias afetivas do pai. Para McLaren (1998), a dor do luto pode se tornar mais intensa em momentos específicos que evoquem o que foi e o que poderia ter sido. Na primeira sessão, por exemplo, Carla relatou que não conseguiu participar de sua cerimônia de colação de grau, pois a morte do pai era muito recente e a formatura das filhas era um sonho para ele. O relato evidenciou que a conclusão da graduação estava também relacionada às expectativas do pai, o que tornou difícil participar do evento na ausência dele. O fato de Carla não ir à formatura pode ser também uma forma de

autorregulação naquele momento, ao buscar evitar o ambiente que possivelmente a mobilizaria emocionalmente.

Acrescenta-se que a vivência do luto de Carla relacionou-se também à perda de planos futuros, daquilo que não poderia ser realizado: “Ele não foi pra formatura, ele não me levou pro meu primeiro emprego, que ele já estava resolvendo onde seria. Aí eu fico imaginando como seria, se ele se sentiria feliz, se sentiria orgulhoso, aí que me acaba.” Esse relato na segunda sessão evidenciou um sofrimento decorrente da perda de momentos significativos que não poderiam ser vividos com o pai, mas que foram idealizados com ele. Após as intervenções, Carla chegou à elaboração de que o pai teve muitas realizações: “Lembrar que ele foi muito feliz, que ele viveu bem, que ele conquistou muita coisa em dados momentos bons dele. Não ficar pensando como seria se ele tivesse aqui.” A simbolização de perdas relacionadas aos planos futuros com o pai permitiu-lhe perceber a realidade mediante nova perspectiva e, portanto, reagir de outra forma diante da realidade.

Ao longo do processo terapêutico, Carla compreendeu que passar por essas datas fazia parte do seu processo de elaboração do luto para que pudesse ressignificar a relação mantida com o ente querido e adaptar-se à sua ausência. Vivenciar os primeiros momentos relevantes sem o pai foi sua maneira de compreender, a pequenos passos, que ele realmente se foi. Carla dizia querer lidar melhor com a perda, mas não no sentido de esquecer ou abandonar a representação do falecido em sua existência, mas de reposicionar a dor para que não fosse central em sua vida. Para McLaren (1998), o objetivo do processo de luto é que o cliente possa integrar a perda em sua vida da maneira que lhe pareça certa.

Durante os atendimentos, observou-se também pontos de mudança em seu autoconceito. De acordo com Rogers (1951/1992), o autoconceito pode ser entendido como as características que a pessoa atribui a si, que permitem integrar novos elementos a partir de experiências diretas. Dessa forma, a morte do pai surgiu como uma possibilidade de ampliação do autoconceito de Carla, visto que passou a atribuir novos significados ao *self* e à nova existência sem a presença do ente querido. Isso pôde ser observado quando ela se referiu à perda do pai como um “divisor de águas em sua vida”, relatando ao longo dos encontros as mudanças percebidas na rotina e na estrutura familiar, mas sobretudo, na maneira como ela se percebia como pessoa, reconstruindo sua identidade como filha. A perda do pai implicou, portanto, uma perda de parte de si, pois ela perdeu permanentemente a parte que expressava apenas em seu relacionamento com ele, como diria McLaren (1998).

Contato e expressão de emoções: viver apesar da dor

Foi possível perceber que, ao longo dos atendimentos, as emoções de Carla foram vivenciadas e expressas de maneiras distintas. Nas primeiras sessões, Carla tentava bloquear as emoções que emergiram a partir da perda do pai e relatava que não conseguia falar sobre essa vivência sem chorar, sentindo-se triste na maior parte do tempo. Nesse período, revelou ter começado um novo trabalho: “Eu tento ficar ocupada o máximo possível para não ficar pensando.” Carla utilizava o trabalho como estratégia de distração da dor da perda e afastamento da realidade da morte: “Eu não consigo ser como eu era antes. Aí, o que é que eu faço? Eu tento trabalhar pra eu me ocupar, pra eu não ficar pensando, eu tento fazer outras coisas.” Trata-se de um mecanismo de autorregulação para tentar diminuir a tensão provocada pela perda, buscando evitar o contato direto com seus pensamentos e sentimentos relacionados à perda.

Na primeira sessão, Carla relatou ter dificuldades em falar sobre o que sentia em relação ao luto, sobretudo com pessoas mais próximas, pois teme causar ainda mais tristeza à mãe e à irmã. Ela entendia que não expressar suas emoções era uma maneira de protegê-las, de ser forte por elas. McLaren (1998) observou, em seu trabalho com enlutados, que muitos deles tinham dificuldade em expressar suas emoções relacionadas à perda com outros familiares. Os familiares podem querer proteger um ao outro, ou estar muito imersos em seu próprio processo, de modo que a comunicação familiar sofre grandes mudanças. Nesse sentido, o terapeuta atua como testemunha imparcial do luto (McLaren, 1998), pois é alguém externo à situação, que não compartilha da mesma dor da perda. Assim, é importante notar o movimento de Carla que, mesmo com suas dificuldades em expressar o que sentia, decidiu iniciar o processo terapêutico e falar sobre suas emoções na terapia.

Ainda na primeira sessão, Carla abordou as emoções que surgiram logo após a morte do pai. Ela relatou ter ficado em estado de choque e desespero, enquanto pensava: “Meu Deus, o que é que eu vou fazer da minha vida agora?” Complementou, bastante emocionada: “Fico triste. É como se não fosse superar nunca, como se todo dia fosse ficar revivendo aquilo, horrível, uma sensação ruim.” Sobre o luto, afirmou: “Parece que a gente entra num buraco e nunca vai sair.” Em determinado momento, disse se sentir tranquila, mas se revelava visivelmente mobilizada e denotava dificuldade de lidar com as emoções imediatas. Para Rogers (1951/1992), os indivíduos podem agir com cautela quando estão diante de algo desconhecido e que não pode ser simbolizado com exatidão. A morte do pai, enquanto fenômeno inesperado, lançou Carla no desconhecido,

numa existência sem a presença dele, o que gerou incredulidade e sensação de sofrimento insuportável e infindável.

Carla relatou também que costumava pensar sobre a perda e chorar sozinha, e compartilhava pontualmente com outras pessoas apenas quando a emoção imediata tinha passado. Geralmente, falava sobre a morte do pai somente com o namorado; no entanto, isso não ocorria com tanta frequência: “Vou juntando e falo depois.” Carla percebeu que geralmente compartilhava algo quando estava em seu limite. Na segunda sessão, após intervenções, ela percebeu que quando conseguia entrar em contato com suas emoções, sentia uma espécie de alívio: “É como se eu precisasse sentir aquilo naquele momento, pra não passar o resto do dia, tipo, com aquele negócio preso, sabe?”

Carla também demonstrou sentimento de culpa por não ter passado mais tempo com seu pai. Ela relatou uma viagem em família em que não esteve com ele na semana anterior à sua morte, apesar de ter recebido uma ligação do pai convidando-a: “Ele falou: Vem pra cá! Ficou me chamando, me chamando e eu não fui.” Na quarta sessão, Carla trouxe novamente o relato do convite negado, chegando a nomear o sentimento e a lançar novos significados à experiência: “Eu não tinha como saber que ele ia morrer, senão eu teria ido.” O contexto terapêutico permitiu que ela entrasse em contato e ressignificasse seu sentimento de culpa.

No início do processo de luto, Carla mostrou-se incomodada com a oscilação de seus estados emocionais: “Tem dia que é bom, tem dia que não é bom, tem dia que é péssimo”, e se questionava se algum dia teria estabilidade novamente. Sobre isso, McLaren (1998) ressalta que a dor do luto pode diminuir em intensidade ou por um certo período, mas que nunca some completamente; pode variar em alguns momentos. Carla afirmou que nos dias em que se sentia feliz, era como se estivesse conformada com a perda, de modo que a maneira como se sente em relação ao pai no dia a dia parece definir sua percepção de felicidade naquele dia.

Na segunda sessão, a narrativa de Carla sugeriu que seu choro era percebido como uma medida da intensidade de seu luto: “Tem dias que sinto mais saudade, mas eu não choro e fico mais tranquila e tal, mas tem dias que eu choro, choro, choro e choro.” O processo terapêutico possibilitou maior compreensão de si e da situação vivenciada. O relato de Carla corrobora a teoria do processo dual do luto, uma vez que compreende as reações emocionais de modo pendular e dinâmico, no qual o enlutado pode estar mais orientado para a dor da perda em certo período e mais envolvido em outros projetos de vida em determinados momentos, com necessidades de restauração (Stroebe & Schut, 1999). No caso

de Carla, ela narrou uma intensidade de emoções maior no início do luto, que foi diminuindo no decorrer do tempo, e destacou que, em momentos específicos, percebeu uma oscilação.

Na segunda sessão, Carla narrou que seu pai sempre foi presente, protetor e amoroso, o que fez com que se sentisse sozinha em alguns momentos após a perda: “É como se eu tivesse perdido aquela pessoa que eu sei que posso fazer qualquer coisa e ele vai chegar e me defender a qualquer custo. Como se eu tivesse sozinha, às vezes.” De acordo com Larson (2013), há várias razões pelas quais os enlutados se sentem dolorosamente sozinhos: geralmente, estão de luto por alguém que era sua fonte de apoio em momentos difíceis; o suporte social tende a diminuir com o tempo; a revelação de angústia relacionada à morte é desencorajada na sociedade; e a perda é traumática diante de um mundo que não parece mais seguro. No caso de Carla, o pai representava seu principal apoio emocional e morreu num cenário traumático de pandemia. Assim, a sensação de solidão que emergiu no processo de luto fez com que Carla sentisse a necessidade de repensar sua própria imagem e sua relação com os outros. No quarto encontro, ela afirmou: “Eu amadureci mais. Eu não era de ter esse espaço com a família, passar muito tempo. Era mais de amizades.”

Na terceira sessão, Carla falou sobre como tinha medo de ser julgada moralmente pelas pessoas ao seu redor por não conseguir fazer visitas ao cemitério onde o pai está enterrado. Nesse momento do processo, ela se questionava se estaria sendo uma boa filha ou não, por não conseguir fazer os mesmos rituais feitos por outras pessoas, fazendo comparações com sua mãe e irmã mais nova. No entanto, nos últimos atendimentos, Carla reconheceu que a vivência do luto é singular e que as pessoas reagem de formas e em tempos diferentes. Para Haugh (2012), numa perspectiva centrada na pessoa, não existe um modo certo ou padronizado de se viver o luto, de modo que as diferentes reações que emergem são válidas e fazem parte do processo de autorregulação do indivíduo.

Na quarta sessão, Carla informou que foi ao cemitério visitar o pai com a mãe e a irmã. Lembra como foi doloroso lidar com a situação e reconheceu seus limites: “Eu acho que eu não estou preparada ainda pra isso, pra ficar visitando, sabe?” Para ela, as idas ao cemitério representavam a realidade concreta da morte. Apesar da angústia que sentiu no cemitério, entendeu que foi mais um passo para ajudar a lidar com a realidade da perda. Na ocasião, Carla compartilhou como estava se sentindo naquele momento do atendimento psicológico: “Como se eu tivesse umas lacunas em aberto e eu tivesse começando a entender, está me ajudando bastante (...) colocando os pinguinhos nos ‘is’.”

Dessa forma, no decorrer do processo terapêutico, Carla modifica sua forma de contato com as emoções vivenciadas no luto, além de atribuir novos significados à perda e à sua maneira própria de lidar com as situações relacionadas à morte do ente querido. No início dos encontros, a dor da perda ocupava um lugar central em sua existência, mas na quinta sessão falou sobre como estava conseguindo se sentir, pela primeira vez, mais tranquila ao pensar no pai: “Eu não fiquei com aquela tristeza, chorando, não. Senti, lembrei dele, fiquei com saudade, como eu acho que tinha que ser, sabe?” Carla atribuiu essa mudança de sentimento a uma maior tomada de consciência da morte do pai: “Não tem mais jeito.” No sexto encontro, Carla relatou: “É como se a dor tivesse ali, e eu tentasse viver ao redor dela, mas não em função dela. Tem momentos que, óbvio, vou ficar mais triste. Mas é isso que estou tentando. Seguir, mesmo com esse fato.”

Um dos momentos em que Carla se sentiu mais triste foi no Natal sem a presença do pai. Na última sessão, ela falou sobre a tristeza e o sentimento de falta que sentiu no dia, denotando que o luto não é um processo linear e previsível. Ainda que datas significativas desencadeassem lembranças, Carla destacou que a memória afetiva poderia surgir a qualquer momento nos pequenos detalhes do cotidiano. Num dia comum, a mãe fez um almoço que era um dos pratos preferidos do pai e ela disse: “Isso me pegou muito.” Sua experiência de luto evidencia que as emoções relacionadas à perda podem emergir a qualquer momento, tanto nas datas significativas como em situações que lembrem o ente querido.

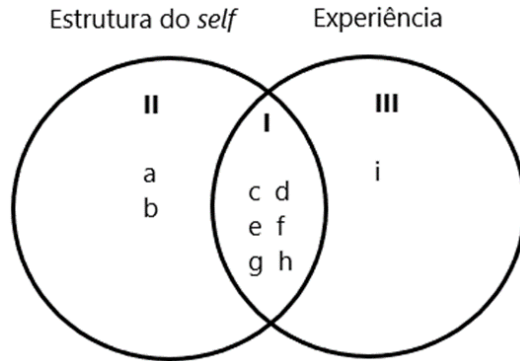
No sétimo atendimento, Carla comentou que se sentiu confortada pelo namorado durante a festa de Natal da família, quando começou a chorar por conta da mobilização emocional provocada pela ausência do pai no evento. Segundo ela, a atitude do namorado diferenciou-se de momentos anteriores, pois ele costumava se afastar, dando espaço e tempo para que ela vivenciasse as emoções sozinha. No entanto, dessa vez, como Carla expressou: “Ele fez uma coisa que eu gostei muito. Ele começou a conversar comigo, ele começou a me abraçar, ele começou a querer que eu me sinta bem na mesma hora, entendeu?” Ela sentiu-se validada e amparada num momento de intensa emoção. Essa atitude, sobre a qual ela comenta “Me senti confortada”, demonstra a importância da compreensão e da validação social do luto. Nesse sentido, Spence e Smale (2015) observaram, a partir de sua experiência com grupos terapêuticos com enlutados numa perspectiva centrada na pessoa, que a experiência de compreensão pode ter efeitos importantes, fortalecendo o senso de afirmação de que a pessoa não está sozinha e que suas emoções são legítimas.

Nos últimos encontros, observou-se que Carla falou pela primeira vez sobre conflitos com as irmãs e o namorado, o que revelou que a dor da perda passou a ocupar um lugar menos central em sua vida e, conseqüentemente, menos tempo da sessão. Ela disse também que estava experimentando sentimentos mais tranquilos e menos intensos em relação à morte do pai. Segundo Rogers (1951/1992), há dois grandes grupos de emoções: os sentimentos desagradáveis e/ou exaltados, relacionados ao esforço de busca do organismo; e as emoções calmas e/ou satisfeitas, referentes à satisfação das necessidades. A elaboração de luto de Carla revela que ambos os grupos de emoções passaram a ser percebidos, aceitos e validados por ela, o que demonstra uma abertura expressiva cada vez maior no decorrer do processo terapêutico, da forma que fazia sentido para ela. Esse papel adaptativo das emoções e a tomada de consciência das reações internas favoreceram o processo de valorização orgânica que orientou ao crescimento. A noção de que a experiência da dor da perda pode trazer mudanças e amadurecimento é amplamente aceita na perspectiva da ACP (Larson, 2013).

Discussão

A análise do caso de Carla permite compreender alguns de seus modos de funcionamento do *self* em relação à personalidade e possibilita o entendimento da simbolização das perdas no processo terapêutico. Aqui, a experiência de luto não se refere apenas à morte do ente querido, mas às perdas simbólicas e rupturas que repercutem na existência da enlutada. É importante mencionar que uma perda significativa pode desencadear uma desorganização do *self*, e não necessariamente um processo de desestruturação que teria a indicação de uma psicoterapia de longa duração.

Ainda que Carla não tenha realizado uma psicoterapia durante esta pesquisa, foi possível perceber ao final do aconselhamento psicológico uma maior abertura à experiência, novas formas de lidar com as emoções, ampliação perceptiva, reorganização do *self*, reorganização do *self*-em-relacionamento e alguns momentos dinâmicos durante a elaboração do luto. Nesse sentido, será apresentada uma representação diagramática (Figura 1) que abrange as principais deformações e negações das experiências, bem como as simbolizações acuradas relacionadas à elaboração de luto de Carla. Destaca-se que a descrição de cada letra do caso analisado apresenta a significação pessoal da cliente, e não necessariamente sua fala literal.

Figura 1 — A personalidade total

Notas: Área I: conceito de self e self-em-relacionamento correspondentes ou compatíveis com as evidências confirmadas pela experiência; Área II: introjeções do contexto sociofamiliar e cultural percebidas como parte da experiência da pessoa, mas cuja simbolização foi distorcida; Área III: experiências negadas à consciência, por serem contraditórias à estrutura do self; Letras: elementos da experiência relacionados a cada conteúdo.

Fonte: Adaptação de Rogers (1951/1992)

De acordo com Rogers (1951/1992), a Personalidade Total é representada pelo diagrama em sua totalidade e indica uma personalidade em estado de tensão psicológica. Já a Experiência é representada por um círculo que significa aquilo que é experimentado de modo sensorial e visceral, e é fluido e mutável. A Estrutura do *self*, por sua vez, é o outro círculo, que apresenta os padrões perceptuais das características de si e dos relacionamentos da pessoa, incluindo os valores conexos. Na área I, o conceito de *self* e o *self*-em-relacionamento correspondem ou são coesos com as evidências confirmadas pela experiência. Na área II, observam-se as introjeções de valia do contexto sociofamiliar e cultural que foram percebidas como parte da experiência da pessoa, mas que, na verdade, tiveram sua simbolização distorcida. Na área III, localizam-se as experiências que são negadas à consciência, por serem contraditórias à estrutura do *self*.

No caso de Carla, os primeiros atendimentos revelaram que ela atribuía a si mesma a característica de pessoa forte. Ela também considerava o pai uma pessoa forte, pois passou por muitas dificuldades financeiras e de saúde, mas Carla só o viu chorar uma vez. Ela parecia valorizar essa característica e considerava que precisava ser forte para apoiar a família nesse momento de luto. Ao analisar melhor o autoconceito de ser uma pessoa forte, pode-se identificar os elementos da experiência relacionados a esse conteúdo específico, conforme exemplificado nas letras e números a seguir. Na área II, Carla afirmava que: (a) A pessoa forte não

chora; e (b) A pessoa forte não compartilha sua dor/perda. Possivelmente, foram conceitos introjetados, com valores associados, que Carla assimilou do ambiente social ou familiar e passou a perceber como se fossem uma experiência sensorial direta. A simbolização consciente seria: “As pessoas esperam que eu reaja ao luto de determinada forma para me reconhecer como alguém forte.” Porém, a simbolização distorcida foi: “Sou uma pessoa forte e não devo chorar ou compartilhar o que sinto.” Nesse caso, o motivo da distorção parece ser a tentativa de atender às necessidades externas para ser valorizada como alguém forte, da mesma forma que aprendeu na família a admirar o pai devido à imagem de homem forte que não expressa ou compartilha suas emoções. Essa noção do que é ser forte foi experimentada algumas vezes e foi assimilada à estrutura do *self* por ser coerente com ela.

Pode-se citar como exemplo da área III: (i) Experiência ocasional de desejar chorar e compartilhar, mas tenta bloquear as emoções. Observou-se, nos atendimentos iniciais, que Carla negava à consciência suas necessidades internas de entrar em contato com as emoções e dividi-las com pessoas próximas, pois seria incoerente com o autoconceito de ser forte, o que fazia com que tentasse bloquear as emoções ou esconder-se de outras pessoas quando não conseguia controlar suas expressões. Porém, a terapia permitiu que Carla experimentasse e examinasse os elementos de sua experiência de forma mais acurada. Assim, na área I, observou-se que novas experiências foram admitidas à consciência e possibilitaram a reorganização do eu: (c) Experimentei momentos em que não compartilhei minha dor/perda e me senti muito sozinha; (d) Experimentei situações em que as pessoas nem sempre estavam dispostas a ouvir sobre minha dor/perda; (e) Experimentei situações em que meus familiares também não estavam se sentindo bem para ouvir sobre minha dor/perda, pois estavam sofrendo; (f) Entrei em contato com as minhas emoções e senti alívio, o que pode ser necessário para me sentir forte; (g) Experimentei momentos de consolar minha mãe e, ao mesmo tempo, chorar junto com ela, que foram importantes para mim; (h) Eu me senti confortada e acolhida ao compartilhar sobre minha perda com meu namorado.

Tais elementos evidenciam que Carla entrou em contato com o sentimento de solidão quando tentava bloquear sua tristeza para não demonstrar fraqueza. Ainda que, em alguns momentos, não percebesse receptividade dos familiares para compartilhar sobre sua perda, compreendia que eles poderiam estar lidando com as mesmas dores relacionadas à morte do ente querido. Além disso, experimentou bem-estar nos momentos de troca e sentiu-se fortalecida

ao entrar em contato com suas emoções. Dessa forma, Carla passou a formular a seguinte constatação: “A pessoa forte permite entrar em contato com suas emoções e avalia suas necessidades e dos outros para decidir compartilhar ou não suas experiências de perda em determinados momentos.” Assim, percebe-se que Carla passou a avaliar suas experiências de acordo com a satisfação que traz, e não conforme as perspectivas dos outros. Ressalta-se que esse processo de integração, às vezes, pode ser doloroso e vacilante, pois aceitar as próprias evidências sensoriais e manter a avaliação centrada em si podem gerar incerteza quanto aos valores (Rogers, 1951/1992).

Outra característica que Carla atribuía a si mesma e que trazia implicações diretas ao luto é o autoconceito de filha ruim. Seus questionamentos sobre seu comportamento de não ir ao cemitério para visitar o pai, as comparações que fazia com outros familiares que frequentavam o cemitério (“Elas lidam com o luto melhor do que eu.”) e a preocupação com os julgamentos externos (“Devem achar que não tenho consideração pelo meu pai por não ir visitá-lo no cemitério.”) faziam com que ela se considerasse uma filha ruim, se sentisse culpada ou até inadequada para lidar com sua perda. Além disso, no período que antecedeu a morte do pai, Carla foi convidada por ele para participar de viagens em família, mas não pôde ir. As tias de Carla comentavam que ela deveria ter viajado com o pai, o que desencadeou ainda mais culpa e arrependimento.

Nesse sentido, observa-se que Carla apresentou as seguintes distorções da experiência na área II: (a) Pessoas enlutadas visitam entes queridos no cemitério para demonstrar consideração; (b) Deveria ter convivido mais com meu pai no período que antecedeu sua morte. Durante a terapia, Carla conseguiu compreender melhor suas significações pessoais relacionadas às dificuldades de ir ao cemitério e ampliou seu entendimento sobre o que seria uma boa filha. Ela percebeu que não poderia prever a morte do pai para garantir sua participação na viagem, porém ainda apresentou um sentimento de culpa nos últimos atendimentos. Isso corrobora a afirmação de Rogers (1951/1992) de que a terapia nunca atinge uma congruência completa entre *self* e experiência, pois é improvável eliminar todas as introjeções e explorar todas as experiências negadas. No entanto, é plausível que Carla pudesse simbolizar melhor seu sentimento de culpa, visto que ainda gerava tensão potencial.

Na área III, Carla não conseguia se reconhecer como uma boa filha e rejeitava as evidências que contradiziam esse constructo pessoal no início do processo terapêutico. Assim, ela não conseguia admitir à consciência o seguinte elemento da experiência: (i) Sou uma boa filha, pois tínhamos uma proximidade afetiva,

cuidava dele e demonstrava meu amor por ele. No decorrer das sessões, elementos anteriormente incoerentes com o *self* puderam ser integrados à estrutura do *self*, uma vez que esta se ampliou para incluí-los.

Durante a terapia, observaram-se os seguintes elementos na área I do diagrama (Figura 1): (c) Experimentei momentos em que não me senti preparada para ir ao cemitério e respeitei o meu tempo; (d) Quando finalmente fui ao cemitério, senti muita angústia, pois tomei mais consciência da morte dele; (e) Percebi que não sou necessariamente uma filha ruim, pois minha dificuldade de ir ao cemitério referia-se a ter que me deparar com a concretude da morte; (f) Percebi que ter ido ao cemitério foi um passo importante para aceitar a morte do meu pai; (g) Experimentei a tristeza da minha forma, pois cada enlutado expressa sua dor de forma singular; (h) Ainda experimento um sentimento de culpa por não ter convivido mais com meu pai no período que antecedeu sua morte, mas percebo que não tinha como prever isso.

A integração dos novos elementos experienciais diminuiu a tensão, a vulnerabilidade e as atitudes defensivas de Carla. No final do processo, ela relatou que conseguia sentir, pela primeira vez, uma sensação de paz e tranquilidade após a morte do pai, pois a tristeza não era mais tão profunda. Observou-se que Carla diminuiu a autoexigência, compreendeu suas dificuldades de lidar com a perda, tomou mais consciência sobre a realidade da morte do pai e aceitou seu modo único de expressar o luto.

Torna-se digno de menção outro autoconceito de Carla que pôde ser revisado durante a terapia. Ela se concebia como incapaz de superar a perda do pai, o que denotava certa rigidez perceptual. Na área II, observava-se: (a) Nunca irei superar a morte do meu pai; (b) Não consigo imaginar minha vida sem meu pai. Tais concepções obscureciam o reconhecimento próprio de seus recursos internos de enfrentamento e suas potencialidades para lidar com a perda. Além disso, Carla buscava manter uma rotina idêntica à do período em que o pai ainda era vivo. Logo, na área III, observou-se o seguinte elemento de experiência: (i) Gostaria de manter os pertences do pai de forma intocada e manter a mesma rotina como se meu pai estivesse presente. Nesse caso, esses comportamentos tiveram uma função inicial de contribuir para a adaptação à nova rotina sem a presença física do pai.

Ao longo das sessões, Carla teve a oportunidade de simbolizar as mudanças de rotina e identificar seu crescimento e autodeterminação no processo de elaboração do luto. Na área I, observaram-se as seguintes constatações baseadas em suas experiências diretas: (c) Experimentei uma oscilação entre dias bons e ruins

em relação ao luto; (d) Experimentei situações que me sinto capaz de aceitar a morte de meu pai; (e) Consegui lidar com meu luto em datas significativas que me lembram de meu pai; (f) Sinto falta de meu pai, mas consigo lembrar dos bons momentos e seguir minha vida; (g) Experimento assumir novas responsabilidades após a morte do meu pai; (h) Consigo conviver ao redor da dor, mas não em função da dor.

Dessa forma, percebe-se que Carla admite à consciência a vivência de momentos bons e ruins e reconhece sua capacidade de lidar com a dor da perda, sem transformar a totalidade da existência em sofrimento relacionado ao luto. Ao final do processo, observou-se uma estrutura de *self* mais inclusiva, flexível e discriminadora em relação à elaboração do luto, com menos experiências distorcidas e negadas. Ela se sentia com mais controle sobre si mesma e apta para lidar com a nova vida sem a presença física do pai, mas conseguia integrá-lo de forma simbólica à sua existência. Ressalta-se que Carla demonstrou mais aceitação da vivência singular do luto de outros familiares e foi capaz de compreendê-los como pessoas diferenciadas, com menor necessidade de se manter na defensiva para lidar com as emoções e compartilhá-las com pessoas próximas.

Considerações finais

O caso apresentado contribuiu para uma maior compreensão e aprofundamento da elaboração do luto de uma cliente em processo terapêutico centrado na pessoa. Observou-se que a simbolização da perda do pai promoveu algumas mudanças no autoconceito da cliente que repercutiram em várias áreas da existência, como família, trabalho e relação amorosa. Nesse sentido, as intervenções possibilitaram ressignificar seu relacionamento com o pai, o qual passou a ocupar um novo papel em sua vida. Além disso, reorganizou sua identidade como filha, assumiu novas responsabilidades na dinâmica familiar e demonstrou tomada de consciência processual quanto à realidade da perda.

Nos primeiros atendimentos, Carla tinha dificuldade em entrar em contato com suas emoções no aqui-e-agora, bem como de compartilhá-las e expressá-las, sobretudo com seus familiares. A principal estratégia de autorregulação inicial era manter-se ocupada para não lidar com a dor da perda. O entendimento de que precisava ser uma pessoa forte fazia com que ela tentasse bloquear suas emoções imediatas. No decorrer do processo terapêutico, Carla modificou sua forma de lidar com as emoções, avaliando de forma mais acurada suas necessidades internas

e compartilhando suas experiências relacionadas ao luto com mais frequência. Percebeu-se que as emoções desagradáveis se apresentaram menos intensas e ela passou a conviver com a dor sem torná-la central em sua existência. Ademais, reconheceu que o luto é uma experiência singular, de modo que demonstra maior aceitação sobre sua forma única de expressá-lo, da maneira que parece adequada para si mesma.

Ressalta-se que a presente pesquisa apresenta algumas limitações, pois a modalidade de aconselhamento psicológico não permitiu aprofundar outras demandas da cliente para além do luto. Além disso, como em todas as pesquisas qualitativas, não é possível fazer generalizações para todos os casos sobre luto, mas é possível fazer algumas generalizações teóricas e identificar elementos do processo terapêutico que facilitam a elaboração do luto no âmbito da ACP. Sugere-se o uso do diagrama da teoria da personalidade de Rogers como lente para discutir casos clínicos em estudos futuros baseados na ACP. Por fim, recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas sobre o luto na perspectiva da ACP para compreender as especificidades de outras experiências de perda ou que utilizem outros desenhos metodológicos para avançar nos estudos sobre o tema.

Referências

- Bardin, L. (1977/2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70. <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>
- Castelo Branco, P. C. (2019). *Fundamentos epistemológicos da abordagem centrada na pessoa*. Via Verita.
- Elliott, R. (2002). Hermeneutic single-case efficacy design. *Psychotherapy Research*, 12(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/713869614>
- Haugh, S. (2012). A person-centred approach to loss and bereavement. In: J. Tolan & P. Wilkins (Eds.), *Client issues in counselling and psychotherapy: Person-centred practice* (p. 15-29). Sage.
- Kubler-Ross, E. (2017). *Sobre a morte e o morrer* (10ª ed.). WMF Martins Fontes.
- Larson, D. G. (2013). A person-centred approach to grief counselling. In: M. Cooper; M. O'Hara; P. F. Schmid; A. C. Bohart (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy & counselling* (p. 313-326). Palgrave Macmillan / Springer Nature.
- McLaren, J. (1998). A new understanding of grief: A counsellor's perspective. *Mortality*, 3(3), 275-290. <https://doi.org/10.1080/713685955>
- Parkes, C. M. (1998). *Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta*. Summus.

- Piazza-Bonin, E.; Neimeyer, R. A.; Alves, D.; Smigelsky, M.; Crunk, E. (2016). Innovative moments in humanistic therapy I: Process and outcome of eminent psychotherapists working with bereaved clients. *Journal of Constructivist Psychology*, 29(3), 269-297. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1118712>
- Rogers, C. R. (1951/1992). *Terapia centrada no cliente*. Martins Fontes.
- Rogers, C. R.; Kinget, G. M. (1962/1977). *Psicoterapia e relações humanas, vol. 2: Teoria e prática da terapia não-diretiva*. Interlivros.
- Santos, C. S. S.; Hessel, B. R. C. C. B. A.; Freire, K. E. S.; Dazzani, M. V. M. (2024). 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*, 13, e5347. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpsds.2024.e5347>
- Scorsolini-Comin, F. (2014). Aconselhamento psicológico e psicoterapia: Aproximações e distanciamentos. *Contextos Clínicos*, 7(1), 2-14. <https://doi.org/10.4013/ctc.2014.71.01>
- Spence, S.; Smale, U. (2015). Group work with bereaved people: Developing person-centered practice. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(1), 3-17. <https://doi.org/10.1080/14779757.2014.978982>
- Stroebe, M.; Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental* (4ª ed.). Roca.
- Yin, R. K. (2015). *Estudo de caso: Planejamento e métodos* (5ª ed.). Bookman.

Contribuição de cada autora para o artigo

Andréa Batista de Andrade Castelo Branco: Elaboração do projeto, análise do material empírico, redação do manuscrito.

Emilly Sarah Lima Bezerra: Análise do material empírico, redação do manuscrito.

Lívia Soares de Sousa: Análise do material empírico, redação do manuscrito.

Juliana de Almeida Silva: Elaboração do projeto, obtenção do material empírico, revisão e edição do manuscrito.

As autoras agradecem ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (edital PIBIC 2023-2024) da Universidade Federal do Ceará pelo apoio financeiro no desenvolvimento deste estudo.

As autoras declaram não haver qualquer conflito de interesse sobre o artigo.

Editora de seção

Jaqueline Moraes.

Editora-chefe

Jaqueline de Carvalho Rodrigues.

Recebido: 08 de junho de 2024

Aceito: 22 de janeiro de 2025