RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

O SOFRIMENTO GERADO PELO NÃO-DITO NA VIVÊNCIA DO LUTO: UMA COMPREENSÃO A PARTIR DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

THE SUFFERING GENERATED BY THE UNSPOKEN IN THE EXPERIENCE OF GRIEF: AN UNDERSTANDING FROM THE PERSON-CENTERED APPROACH

EL SUFRIMIENTO GENERADO POR LO NO DICHO EN LA EXPERIENCIA DEL DUELO: UNA COMPRENSIÓN DESDE UN ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

Maria José Raimundo de Lima
Graduanda em Psicologia,Univisa,Brasil
E-mail:maria.202121012@univisa.edu.br

Allyne Evellyn Freitas Gomes
Mestre em psicología UFPE, Docente em psicologia UNIVISA, Brasil
E-mail: allyne.gomes@univisa.edu.br

Myllia Syndrik Raimundo Santana
Graduada em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco no Centro Acadêmico de Vitória.
profmylliasyndrik@gmail.com

Myllena Syngred Raimundo Santana
USP - Universidade de São Paulo
Bacharel em Engenharia Mecânica pela Universidade Estácio de Sá; Mestre em Desenvolvimento de Processos Ambientais pela Universidade Católica de Pernambuco; Especialista em Ciência e Análise de Dados pela Universidade de São Paulo; Especialista em Inteligência de Negócios pela Universidade das Américas; Especialista em Liderança de Produtos Digitais pela Universidade das Américas.
m.syngred@gmail.com

Resumo

O presente estudo analisou o sofrimento psíquico relacionado ao silenciamento emocional no processo de luto, com base na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). Considerou-se que contextos familiares e sociais que invalidam ou inibem a expressão emocional dificultam a elaboração da perda, favorecendo estados de incongruência experiencial. Nesses cenários, a ausência de validação emocional compromete a simbolização da experiência e impede a integração da perda à

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

trajetória subjetiva do indivíduo.Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica narrativa. A coleta de dados foi realizada nas bases SciELO, Google Acadêmico e PubMed, utilizando os descritores “luto” e “Abordagem Centrada na Pessoa”. Foram incluídas produções recentes e autores clássicos relevantes para a fundamentação teórica. A análise articulou discussões sobre silenciamento emocional, validação da experiência, incongruência experiencial e simbolização da perda.Os resultados indicaram que o silenciamento emocional intensifica o sofrimento psíquico ao limitar a expressão autêntica da dor e dificultar a elaboração simbólica do luto. Em contrapartida, relações marcadas por empatia, aceitação positiva incondicional e congruência favoreceram a integração emocional e a ressignificação da perda. Concluiu-se que ambientes de escuta e validação emocional são fundamentais para a elaboração saudável do luto.

Palavras-chave: Luto; Perdas; Silenciamento emocional; Incongruência; Simbolização; Abordagem Centrada na Pessoa.

Abstract

The present study analyzed the psychological suffering associated with emotional silencing during the grieving process, based on the Person-Centered Approach (PCA). It was considered that family and social contexts that invalidate or inhibit emotional expression hinder the elaboration of loss, favoring states of experiential incongruence. In such scenarios, the absence of emotional validation compromises the symbolization of the experience and prevents the integration of loss into the individual’s subjective trajectory.This is a qualitative and exploratory study developed through a narrative literature review. Data collection was carried out in the SciELO, Google Scholar, and PubMed databases using the descriptors “grief” and “Person-Centered Approach.” Recent publications and relevant classical authors were included to support the theoretical framework. The analysis articulated discussions on emotional silencing, validation of experience, experiential incongruence, and the symbolization of loss.The results indicated that emotional silencing intensifies psychological suffering by limiting the authentic expression of pain and hindering the symbolic elaboration of grief. In contrast, relationships characterized by empathy, unconditional positive regard, and congruence favored emotional integration and the resignification of loss. It was concluded that environments based on listening and emotional validation are fundamental for the healthy elaboration of grief.

Kywords: Grief; Loss; Emotional silencing; Incongruence; Symbolization; Person-Centered Approach.

Resumen

El presente estudio analizó el sufrimiento psicológico asociado al silenciamiento emocional durante el proceso de duelo, basándose en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Se consideró que los

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

contextos familiares y sociales que invalidan o inhiben la expresión emocional dificultan la elaboración de la pérdida, favoreciendo estados de incongruencia experiencial. En tales escenarios, la ausencia de validación emocional compromete la simbolización de la experiencia e impide la integración de la pérdida en la trayectoria subjetiva del individuo. Este es un estudio cualitativo y exploratorio desarrollado a través de una revisión narrativa de la literatura. La recopilación de datos se llevó a cabo en las bases de datos SciELO, Google Scholar y PubMed utilizando los descriptores "duelo" y "Enfoque Centrado en la Persona". Se incluyeron publicaciones recientes y autores clásicos relevantes para respaldar el marco teórico. El análisis articuló discusiones sobre el silenciamiento emocional, la validación de la experiencia, la incongruencia experiencial y la simbolización de la pérdida. Los resultados indicaron que el silenciamiento emocional intensifica el sufrimiento psicológico al limitar la expresión auténtica del dolor y dificultar la elaboración simbólica del duelo. En contraste, las relaciones caracterizadas por la empatía, la consideración positiva incondicional y la congruencia favorecieron la integración emocional y la resignificación de la pérdida. Se concluyó que los entornos basados en la escucha y la validación emocional son fundamentales para la elaboración saludable del duelo.

Palabras clave: Duelo; pérdida; silenciamiento emocional; incongruencia; simbolización; enfoque centrado en la persona.

1. Introdução

A experiência do luto constitui um fenômeno humano universal, embora profundamente atravessado por determinantes culturais, relacionais e subjetivos. Em determinados contextos familiares e sociais, a dor da perda não encontra espaço legítimo de expressão, sendo frequentemente silenciada por normas implícitas que desautorizam o sofrimento ou impõem formas socialmente aceitas de vivenciá-lo.

Daversa (2022) destaca que, embora a morte seja um elemento inerente à condição humana, ela permanece frequentemente evitada no cotidiano. A substituição do termo ‘morte’ por expressões atenuadoras, revela uma tendência cultural de esquiva, dificultando o contato direto com a finitude. Nesse sentido, o luto, entendido como processo de elaboração da perda, pode assumir contornos de

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

sofrimento intenso e prolongado, especialmente quando não encontra espaço de expressão.

Essa compreensão articulada com Kovács (2023), enfatiza que a morte e o morrer são frequentemente atravessados por processos de negação e silenciamento no contexto sociocultural, o que dificulta a elaboração do luto. Ao afastar a morte do campo do discurso, restringem-se às possibilidades de simbolização da perda, favorecendo a emergência de manifestações que não se inscrevem plenamente na linguagem.

Nessa perspectiva, o luto não elaborado deixa de operar prioritariamente no campo representacional e passa a se evidenciar em expressões corporais e comportamentais, que podem ser compreendidas como tentativas de dar forma ao sofrimento não simbolizado (Serafim, 2020 *apud* Rigão et al., 2024).

O silenciamento emocional, nesse contexto, não atua como fator de proteção. Ao contrário, tende a intensificar o sofrimento psíquico, dificultando a elaboração da perda e favorecendo processos de desorganização interna. Sob a perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa, formulada por Carl Rogers, esse fenômeno pode ser compreendido como um obstáculo à simbolização da experiência, elemento fundamental para o desenvolvimento psicológico.

Feldmann e Miranda (2002) apontam que o silêncio, no contexto clínico, pode emergir quando o indivíduo vivencia sentimentos intensos de experiências internas que ainda não conseguem ser organizadas ou simbolizadas em linguagem. Nesses casos, o silêncio não representa ausência de experiência, mas uma forma de expressão de conteúdos que ainda não foram simbolizados.

Contudo, Gomes, Barbosal e Souza (2023) apontam que a definição clara das emoções é essencial, sobretudo quando elas podem influenciar comportamentos desorganizados e comprometer a capacidade do indivíduo de observar e interpretar corretamente os fatos. Por isso, o manejo da empatia deve ser cuidadoso e equilibrado, de modo a preservar a qualidade da escuta e a estabilidade da relação terapêutica.

A definição dos procedimentos metodológicos deste estudo fundamenta-se na

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

natureza do objeto investigado e nos objetivos propostos, os quais exigem a compreensão aprofundada de experiências subjetivas relacionadas ao luto em contextos marcados pelo silenciamento emocional. Trata-se da complexidade dos fenômenos psicológicos implicados, que envolve dimensões simbólicas, afetivas e relacionais, cuja complexidade não pode ser apreendida por meio de estratégias exclusivamente quantitativas. Nesse sentido, a adoção de uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, mostra-se adequada por permitir a investigação de significados, percepções e modos de vivência construídos pelos sujeitos em seus contextos (Minayo, 1992).

Nessa perspectiva, Gabriela Sarturi Rigão et al. (2024) indicam que o luto, em diferentes culturas, apresenta aproximações em suas vivências, ao mesmo tempo em que revela diferenças quanto às formas pelas quais a sociedade e suas normas atribuem sentido à morte e às relações na rede familiar.

A pesquisa qualitativa, conforme discutido Minayo (1992), orienta-se pela busca de compreensão dos processos sociais e humanos em sua dimensão mais profunda, considerando a inseparabilidade entre sujeito e experiência. Tal perspectiva possibilita acessar aspectos que não se apresentam de forma imediata ou mensurável, mas que se constituem como centrais na vivência do luto, especialmente quando atravessada por mecanismos de silenciamento emocional.

Turato (2003), enfatiza que a pesquisa clínico-qualitativa se dedica à interpretação dos sentidos atribuídos às experiências humanas no campo da saúde, articulando dimensões subjetivas e contextuais. Para o autor, a investigação qualitativa requer um posicionamento interpretativo rigoroso, capaz de compreender os fenômenos a partir de sua complexidade e singularidade, o que se mostra pertinente ao estudo das experiências de perda e elaboração do luto.

A escolha por um delineamento exploratório, justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão de um fenômeno ainda pouco discutido sob a perspectiva específica proposta neste estudo, permitindo maior flexibilidade na articulação de conceitos e na identificação de categorias analíticas relevantes. Esse tipo de investigação favorece a construção de interpretações fundamentadas, sem a

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

pretensão de generalização, mas com potencial de ampliação do entendimento teórico sobre o tema. A investigação será conduzida por meio de levantamento bibliográfico sistematizado, com base em produções científicas indexadas nas bases SciELO, Google Acadêmico e PubMed.

A seleção dos materiais considerará critérios de relevância temática, consistência teórica e contribuição para os objetivos da pesquisa, priorizando estudos recentes, sem excluir obras clássicas que fundamentam o campo. A análise dos dados seguirá uma abordagem narrativa, orientada pela identificação de convergências e articulações entre conceitos como silenciamento emocional, validação da experiência, incongruência experiencial e processos de simbolização da perda.

A interpretação dos resultados será sustentada pelos pressupostos da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), estruturada por Carl Rogers (1961), que compreende o indivíduo como um organismo em constante processo de atualização. Essa perspectiva teórica contribui para a compreensão do luto como experiência subjetiva que demanda condições facilitadoras para sua elaboração, destacando a importância da escuta, da aceitação e da validação emocional como elementos centrais no processo de integração da perda. Contudo, os procedimentos metodológicos adotados buscam assegurar coerência entre o objeto de estudo, os objetivos propostos e o referencial teórico selecionado, garantindo rigor na construção da análise e contribuindo para uma compreensão aprofundada das experiências de luto em contextos de silenciamento emocional.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões sobre o sofrimento psíquico relacionado ao luto em contextos de invalidação emocional, especialmente sob a perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa. Apesar da ampla produção científica acerca do luto, ainda são reduzidas as discussões que articulam silenciamento emocional, incongruência experiencial e simbolização da perda a partir da ACP.

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo compreender o sofrimento

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

psíquico associado ao silenciamento emocional na vivência do luto, à luz da Abordagem Centrada na Pessoa.

2 ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA E A COMPREENSÃO DA EXPERIÊNCIA

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers, insere-se no movimento da Psicologia Humanista, consolidado a partir da década de 1960 como a chamada terceira força da Psicologia. Segundo Silva (2019), essa perspectiva emerge em contraposição às abordagens deterministas, propondo uma compreensão do ser humano como um organismo ativo, dotado de potencialidades e orientado para o crescimento. Fundamentada em bases fenomenológicas e existenciais, a ACP enfatiza a experiência subjetiva como eixo central para a compreensão do funcionamento psicológico (Bezerra; Bezerra, 2012; Rudio, 1999).

Acresce a autora que nesse contexto, o indivíduo passa a ser compreendido como centro de sua própria experiência, sendo sua percepção dos acontecimentos o principal referencial para a construção de significados. Tal concepção implica uma mudança significativa no campo psicoterapêutico, deslocando o foco do especialista para a pessoa do cliente, reconhecida como capaz de direcionar seu próprio processo de desenvolvimento (Rogers, 2009; Pinto, 2010). Essa compreensão está ancorada na noção de tendência atualizante, definida como um impulso inerente ao organismo para manter-se, desenvolver-se e realizar suas potencialidades (Rogers, 1961).

Contudo, o desenvolvimento humano não ocorre de forma isolada, sendo profundamente influenciado pelas condições relacionais. Silva (2019), enfatiza que a experiência constitui um elemento central na teoria rogeriana, sendo compreendida como o fluxo contínuo de vivências internas: sentimentos, percepções e significados, que compõem o campo fenomenológico do indivíduo (Rogers, 1961). Nem todas essas experiências, entretanto, são simbolizadas de maneira imediata ou fidedigna.

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

A simbolização refere-se ao processo pelo qual as vivências são organizadas em formas conscientes e significativas, podendo ser integradas ao *self*.

Conforme Silva (2019), quando o indivíduo se encontra em contextos relacionais que oferecem aceitação e segurança psicológica, há maior abertura à experiência, favorecendo uma simbolização mais precisa. Por outro lado, ambientes marcados por críticas, julgamentos ou invalidação emocional tendem a restringir esse processo, levando à negação ou distorção de experiências, especialmente aquelas associadas à dor e à vulnerabilidade (Rogers, 1957; 1961).

Destaca Silva (2019), essa dinâmica está diretamente relacionada ao conceito de incongruência, entendido como a discrepância entre a experiência vivida pelo organismo e sua representação no self. A incongruência emerge quando aspectos significativos da experiência são rejeitados em função de condições de valor internalizadas, produzindo tensão psicológica e sofrimento (Rogers, 1957). Em contrapartida, a presença das condições facilitadoras: congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática, favorece a integração da experiência, reduzindo a incongruência e promovendo o desenvolvimento psicológico.

2.1 EXPERIÊNCIA, SIMBOLIZAÇÃO E O PROCESSO DE SIGNIFICAÇÃO

Nascimento & Germano (2018), traz a compreensão da experiência na ACP, a qual é ampliada pelas contribuições de Eugene Gendlin, que desenvolve o conceito de *experiencing*. Para o autor, a experiência não se restringe ao que já está consciente, mas inclui um nível implícito, pré-verbal e corporal, que antecede a simbolização (Gendlin, 1962).

Segundo as autoras, o *experiencing* refere-se, portanto, a um fluxo contínuo de vivências ainda não organizadas em linguagem, mas que podem ser sentidas corporalmente. A simbolização ocorre quando essas vivências implícitas encontram formas de expressão: palavras, imagens ou conceitos possibilitando sua elaboração. Quando há correspondência entre o que é sentido e o que é simbolizado, ocorre um

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

avanço experiencial, permitindo novas compreensões e reorganizações internas (Gendlin, 1978). Dificuldades psicológicas podem emergir quando esse fluxo é interrompido, isto é, quando o indivíduo não encontra condições para acessar ou expressar suas vivências. Nesses casos, a experiência permanece em um nível implícito, não simbolizado, mantendo estados de tensão interna. Essa perspectiva contribui significativamente para a compreensão de processos nos quais a expressão emocional é restringida, como ocorre em contextos de silenciamento.

3 O LUTO COMO PROCESSO SINGULAR

No campo dos estudos sobre o luto, diferentes autores contribuíram para a compreensão da complexidade dessa experiência. De Oliveira et al (2005), Kübler-Ross propôs o modelo dos cinco estágios: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação como formas possíveis de reação diante da finitude (Kübler-Ross, 1969). Embora amplamente difundido, esse modelo não deve ser compreendido de maneira linear ou normativa. Ao contrário, sua principal contribuição reside na legitimação das diferentes respostas emocionais frente à perda. Entretanto, a autora faz uma leitura rígida dos estágios que podem entrar em tensão com perspectivas fenomenológicas, como a ACP, que compreende o luto como uma experiência singular, não padronizável. Nessa perspectiva, torna-se fundamental reconhecer que o processo de enlutamento é influenciado por múltiplos fatores, incluindo aspectos pessoais, culturais e relacionais.

3.1 VÍNCULOS E RUPTURAS ENTRE O APEGO E AS TAREFAS DO LUTO

Para Nascimento et al (2006), a teoria do apego, idealizada por John Bowlby, amplia essa compreensão ao relacionar o luto aos vínculos afetivos. Segundo o autor, a perda de uma figura significativa desencadeia respostas emocionais intensas, como anseio, desorganização e reorganização, que fazem parte do processo adaptativo (Bowlby, 1980; 1985). A forma como esse processo é

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

vivenciado está diretamente relacionada aos padrões de apego, sendo vínculos seguros associados a maior capacidade de elaboração da perda.

Na mesma direção segundo Daversa (2022), Worden propõe uma leitura centrada nas tarefas do luto, enfatizando o papel ativo do indivíduo nesse processo. Segundo o autor, a elaboração da perda envolve quatro tarefas principais: aceitar a realidade da perda, processar a dor, adaptar-se ao ambiente sem a pessoa falecida e reinvestir emocionalmente em novas relações (Worden, 2013). Essa perspectiva destaca a importância da expressão emocional como elemento fundamental para a integração da experiência.

3.2 DIMENSÃO FAMILIAR E SOCIAL DO LUTO E O SILENCIAMENTO EMOCIONAL

Conforme Sarti (2001), quando se fala em dor, a tendência é associá-la a um fenômeno neurofisiológico. Admite-se, cada vez mais, que existam “componentes” psíquicos e sociais, na forma como se sente e se vivencia a dor. Esta concepção, no entanto, implica a dor como uma experiência corporal prévia, à qual se agregam significados psíquicos e culturais. Muito além das dimensões individuais, o luto é também um fenômeno socialmente mediado. A autora afirma que Doka (1989), introduz o conceito de luto não reconhecido, caracterizado pela ausência de validação social da perda, do vínculo ou da expressão do sofrimento (Doka, 1989; 2002). Nesses casos, o indivíduo encontra dificuldades para expressar sua dor, uma vez que seu sofrimento não é legitimado pelo contexto familiar e social. Essa perspectiva dialoga com a crítica contemporânea à interdição da morte na sociedade.

Segundo Kubler Ross (2008), a sociedade evita falar sobre morte e dor, favorece o silenciamento do luto. Como consequência, o luto pode ser vivenciado de forma solitária, marcado pelo silêncio e pela ausência de escuta. Para Parkes (1998), o luto pode ser compreendido como uma transição psicossocial, na qual a adaptação à perda depende, entre outros fatores, do suporte social disponível. A ausência dessa rede de apoio pode dificultar a elaboração do luto, sendo possível

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

compreender tais processos como formas de silenciamento psicossocial.

Nascimento (2021), o silenciamento emocional refere-se nesse contexto, à restrição ou negação da expressão de sentimentos considerados socialmente indesejáveis. Tal fenômeno pode ocorrer em ambientes familiares, institucionais ou culturais que invalidam a dor do indivíduo. A ausência de validação emocional compromete a possibilidade de elaboração da perda, uma vez que impede o reconhecimento e a expressão das vivências internas.

4 IMPLICAÇÕES TEÓRICAS NA COMPREENSÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO NO LUTO DO NÃO DITO À LUZ DA DA ACP

Fazendo menção à luz da Abordagem Centrada na Pessoa, o silenciamento emocional pode ser compreendido como uma condição relacional que favorece estados de incongruência. A incongruência emerge quando há divergência entre a experiência vivida e sua simbolização consciente. Em contextos nos quais determinadas emoções são desvalorizadas ou interditadas, o indivíduo pode internalizar condições de valor que o levam a negar ou distorcer aspectos de sua própria experiência. Esse processo compromete a simbolização da perda, dificultando sua integração ao self. À luz da ACP de Carl Rogers (1951; 1961), compreende-se que a experiência humana tende à atualização quando o indivíduo encontra um clima psicológico facilitador, caracterizado por empatia, aceitação positiva incondicional e congruência. No contexto do luto, tais condições tornam-se essenciais para que a dor da perda possa ser simbolizada e integrada. Quando o ambiente falha em oferecer validação emocional, instala-se a incongruência entre a experiência vivida e sua representação consciente, dificultando o contato autêntico com os próprios sentimentos e favorecendo o silenciamento emocional, conforme também discutido por autores contemporâneos como Silva (2019) e Nascimento (2021), que evidenciam os impactos da invalidação emocional nos processos de sofrimento psíquico.

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

As perspectivas de Gendlin (1981; 1999) aprofundam a compreensão da experiência subjetiva ao introduzir o conceito de *felt sense*, indicando que aspectos emocionais não simbolizados permanecem em um nível implícito, corporalmente sentido, mas ainda não elaborado. No luto, quando a dor e o silenciamento não encontram espaço de expressão, essas vivências tendem a permanecer difusas, dificultando sua significação e integração. Estudos como os de Matos e Brito (2018) e Pinto (2010) reforçam que a não simbolização da experiência emocional compromete diretamente a elaboração psíquica, mantendo o sofrimento em níveis implícitos e persistentes.

Segundo Gomes, Barbosal e Souza (2023) esse posicionamento reforça a centralidade da regulação emocional no contexto clínico, indicando que a clareza na compreensão das emoções não apenas orienta a percepção da realidade, mas também sustenta a qualidade da relação terapêutica. Nessa direção, o manejo equilibrado da empatia configura-se como um recurso fundamental para evitar interferências subjetivas excessivas e garantir uma escuta qualificada.

Tratando sobre a morte, Kubler-Ross (1969) evidencia que a sociedade contemporânea tende a evitar o contato com a finitude, tratando a morte como um tabu. Tal negação contribui para o isolamento emocional do enlutado, que frequentemente não encontra espaços legítimos para expressar sua dor. Essa perspectiva é corroborada por Sarti (2001), ao discutir como os contextos socioculturais influenciam as formas de vivenciar e expressar o sofrimento, e por Daversa (2022), ao apontar que a cultura contemporânea frequentemente invalida manifestações legítimas de dor.

Sob o ângulo do apego, Bowlby (1980) compreende o luto como uma resposta natural à ruptura de vínculos significativos, destacando que a intensidade do sofrimento está diretamente relacionada à qualidade dos laços afetivos estabelecidos. A perda exige um processo de reorganização interna, no qual o indivíduo precisa ressignificar a ausência. Seguindo a mesma linha de pensamento, Nascimento (2006) também enfatiza a importância dos vínculos afetivos na constituição da experiência do luto, evidenciando que sua ruptura mobiliza intensas

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

respostas emocionais que necessitam de elaboração. Diante dessa compreensão, Worden (2009) propõe que o luto envolve tarefas psicológicas ativas, como a aceitação da perda e a vivência da dor. Tais tarefas pressupõem o contato com a experiência emocional, sendo prejudicadas quando esta é silenciada. Conforme discutem Oliveira (2025), em produções recentes sobre luto e subjetividade, e Silva (2019), a evitação emocional interfere diretamente na capacidade de adaptação à perda.

Dessa feita, Doka (1989) introduz o conceito de luto não reconhecido, referindo-se às perdas que não são socialmente legitimadas, impedindo sua expressão e validação. Nesses casos, o silenciamento emocional é intensificado, como também apontam Daversa (2022) e Nascimento (2021), ao argumentarem a invisibilização do sofrimento em determinados contextos familiares e sociais. Dessa forma, a articulação entre essas implicações evidencia que o silenciamento emocional, associado à ausência de condições facilitadoras e à não validação social da dor, constitui um obstáculo significativo à integração da experiência de perda. A elaboração do luto depende, portanto, não apenas de processos intrapsíquicos, mas também de contextos relacionais e culturais que favoreçam a expressão, simbolização e ressignificação da experiência vivida, como reforçam Matos e Brito (2018) e Pinto (2010), ao destacarem a centralidade da escuta e da validação emocional na promoção da saúde psíquica.

5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, com o objetivo de compreender experiências subjetivas relacionadas à vivência do luto em contextos marcados pelo silenciamento emocional. Parte-se do pressuposto de que tais experiências envolvem processos internos complexos, cuja investigação requer uma análise interpretativa orientada por referenciais teóricos

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

consistentes.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e PubMed. Serão utilizados como descritores os termos “luto” e “Abordagem Centrada na Pessoa”. A seleção dos materiais considerará a relevância em relação aos objetivos da pesquisa, priorizando produções recentes, com ênfase nos últimos cinco anos. No entanto, não serão excluídas obras de autores clássicos nem estudos anteriores a esse recorte temporal, desde que apresentem contribuição teórica pertinente ao tema investigado.

Os dados foram analisados por meio de revisão bibliográfica de caráter narrativo, buscando identificar e articular produções que abordem o silenciamento emocional, a validação da experiência, a incongruência experiencial e os processos de simbolização da perda. A análise terá como foco a compreensão das relações entre esses elementos no contexto do luto.

A interpretação dos resultados foi orientada pelos pressupostos teóricos da Abordagem Centrada na Pessoa, considerando suas contribuições para a compreensão da experiência subjetiva e dos processos de integração emocional. Foram excluídos da análise os trabalhos que não apresentem diálogo consistente com esse referencial teórico.

6 RESULTADOS E ANÁLISES

6.1 SILENCIAMENTO EMOCIONAL E INTENSIFICAÇÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO

Os estudos analisados indicam que contextos familiares e sociais que restringem a expressão emocional tendem a agravar o sofrimento no luto. Conforme discutido por Sarti (2001), a dor não é apenas uma experiência individual, mas também mediada por significados culturais que podem legitimar ou invalidar sua expressão. Nessa direção, o conceito de luto não reconhecido, proposto por Doka (1989), evidencia que a ausência de validação social dificulta a elaboração da perda.

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

Daversa (2022) e Nascimento (2021) reforçam que o silenciamento emocional não elimina a dor, mas a desloca para formas menos acessíveis à consciência, favorecendo vivências de isolamento, sofrimento prolongado e dificuldade de compartilhamento da experiência.

Para Gomes, Barbosal e Souza (2023) a intensificação do sofrimento psíquico pode ser compreendida como um processo no qual experiências emocionais não elaboradas tendem a se acumular, ampliando a percepção de desorganização interna e dificultando a regulação afetiva. Nesse contexto, a ausência de reconhecimento e simbolização das emoções contribui para o agravamento do quadro, repercutindo diretamente na forma como o indivíduo interpreta a si mesmo e a realidade. Essa dinâmica exige, no campo clínico, uma escuta atenta e orientada, capaz de favorecer a elaboração dessas vivências e amenizar seus efeitos descompensadores.

6.2 INCONGRUÊNCIA EXPERIENCIAL E CONDIÇÕES DE VALOR

À luz da Abordagem Centrada na Pessoa, o silenciamento emocional pode ser compreendido como um fator que contribui para a incongruência experiencial. Rogers (1957; 1961) aponta que a incongruência surge quando aspectos significativos da experiência são negados ou distorcidos em função de condições de valor internalizadas.

Nos contextos analisados, observou-se que normas sociais que desautorizam o sofrimento levam o indivíduo a evitar o contato com suas próprias emoções, comprometendo a autenticidade da experiência. Esse processo intensifica a tensão interna e dificulta a integração da perda ao self, conforme também discutido por Silva (2019).

6.3 COMPROMETIMENTO DA SIMBOLIZAÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Um aspecto recorrente e importante, refere-se à dificuldade de simbolização da experiência de luto em contextos de silenciamento. A partir das contribuições de

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

Gendlin (1962; 1978), compreende-se que experiências não simbolizadas permanecem em um nível implícito, corporalmente sentido, mas não elaboradas.

Matos e Brito (2018), indicam que a ausência de expressão dificulta o avanço experiencial, mantendo o sofrimento em estado difuso. Esse processo impede que o indivíduo atribua significado à perda, comprometendo sua elaboração psíquica.

6.4 CONDIÇÕES FACILITADORAS E ELABORAÇÃO DO LUTO

Em contraposição, a literatura evidencia que a presença de condições facilitadoras favorece a elaboração do luto. Rogers (1961) destaca a empatia, a aceitação positiva incondicional e a congruência como elementos essenciais para a integração da experiência.

Estudos como os de Pinto (2010), Schutz e Itaqui (2016) indicam que contextos que oferecem escuta qualificada e validação emocional possibilitam maior abertura à experiência, favorecendo a simbolização e a reorganização interna. Nesses contextos, o luto pode ser vivido de forma mais integrada, permitindo a ressignificação da perda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou compreender o sofrimento psíquico associado ao silenciamento emocional na vivência do luto, a partir dos pressupostos da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). A análise teórica realizada, evidenciou que o não-dito constitui um elemento central na intensificação do sofrimento, especialmente em contextos que deslegitimam a expressão emocional.

Enfatizou-se que o silenciamento emocional favorece estados de incongruência experiencial, ao impedir que o indivíduo reconheça e simbolize aspectos significativos de sua vivência. Esse processo compromete a elaboração do luto, mantendo o sofrimento em níveis implícitos e dificultando sua integração ao *self*.

Em contrapartida, a literatura aponta que a presença de condições facilitadoras, como empatia, aceitação e congruência, desempenha papel fundamental na promoção da saúde psíquica. Tais condições possibilitam a

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

validação da experiência e favorecem a simbolização da perda, contribuindo para sua elaboração.

Sob a perspectiva teórica, o estudo reforça a relevância da Abordagem Centrada na Pessoa na compreensão de processos subjetivos complexos, como o luto, ao enfatizar a centralidade da experiência e das relações interpessoais. Em termos práticos, destaca-se a importância da criação de espaços de escuta e validação, tanto no contexto clínico quanto em ambientes familiares e sociais.

Como limitação, ressalta-se o caráter bibliográfico e narrativo da pesquisa, que não permite generalizações empíricas. Sugere-se, para estudos futuros, a realização de investigações empíricas que explorem a experiência de enlutados em diferentes contextos culturais, bem como a análise de intervenções baseadas na ACP voltadas ao acolhimento do luto.

REFERÊNCIAS

DAVERSA, Michel Cleiton Andersson. **A ELABORAÇÃO DO LUTO POR MORTE SOB A PERSPECTIVA DA PSICOTERAPIA JUNGUIANA**.

DE OLIVEIRA, Alessandra Almeida et al. **O LUTO COMO PROCESSO SUBJETIVO: CONTRIBUIÇÕES DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**. Mostra dos Estágios do Curso de Psicologia do Univag, v. 4, 2025.

DE MATTOS BRITO, Rafaella Medeiros; GERMANO, Idilva Maria Pires. **Focalização: um recurso para a simbolização da experienciação a partir do corpo**. Memorandum: Memória e História em Psicologia, v. 34, p. 171-191, 2018.

DO NASCIMENTO, Mário Nelson Paulino. **Falta: Luto Desautorizado em Tempos de Pandemia**. 2021. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal).

FELDMAN, Clara; MIRANDA, Márcio Lúcio. **Construindo a relação de ajuda**. Belo

ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

Horizonte: Crescer, 2002.

GOMES, Allyne Evellyn Freitas; DE SOUZA BARBOSAL, Ana Paula; DE SOUZA, Sarah Thalita Bezerra Lacerda. **UM OLHAR ALÉM DA CONDIÇÃO EMPÁTICA NA PSICANÁLISE**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**,** v. 9, n. 6, p. 2210-2223, 2023.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Educação para a morte: temas e reflexões**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

KLUBER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer: o que os doentes têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos próprios parentes**. 2008.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. In: **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 1992. p. 269-269.

NASCIMENTO, Cecilia Cassiano et al. **Apego e perda ambígüa: apontamentos para uma discussão**. Revista Mal Estar e Subjetividade, v. 6, n. 2, p. 426-449, 2006.

PINTO, Marcos Alberto da Silva. **Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa - dúvidas e perguntas mais frequentes.** CARRENHO EDITORIAL. São Paulo - 2010.

PARKES, Colin Murray. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. Summus editorial, 1998.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 2023.

RIGÃO, Gabriela Sarturi et al. **Família e luto: revisando as contribuições empíricas entre 2010 e 2020**. Psicologia Argumento, v. 42, n. 116, 2024.

SILVA, Flávia Christina Rocha da. **O desenvolvimento da congruência em**

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 13/04/2026 - **Accepted:** 02/06/2026
Vol: 08.04
DOI: 10.66104/bqzfr958
Pages: 1-19

estagiários de psicologia com atuação na Abordagem Centrada da Pessoa–ACP. 2019.

SCHÜTZ, Daiana Meregalli; ITAQUI, Luciara Gervasio. **O silêncio na psicoterapia à luz da abordagem centrada na pessoa.** Revista do NUFEN, v. 8, n. 1, p. 76-90, 2016.

SARTI, Cynthia A. **A dor, o indivíduo e a cultura**. Saúde e sociedade, v. 10, p. 3-13, 2001.

TURATO, Egberto Ribeiro. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas**. In: **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas**. 2003. p. 685-685.