



Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Escola de Ciências Sociais e da Saúde
Departamento de Psicologia

O Luto Sob a Perspectiva da Gestalt-Terapia: Uma Revisão Narrativa

Karinny Malaquias Macedo Silva

Orientadora: Prof^ª. Me. Ana Elisa Valcacer-Coelho

Goiânia, 2025



Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Escola de Ciências Sociais e da Saúde
Departamento de Psicologia

O Luto Sob a Perspectiva da Gestalt-Terapia: Uma Revisão Narrativa

Karinny Malaquias Macedo Silva

Artigo apresentado como requisito para conclusão
da disciplina de Trabalho de
Conclusão Curso II do curso de Psicologia da
Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Professora Orientadora: Me. Ana Elisa
Valcacer-Coelho

Goiânia, 2025

Ficha de Avaliação

Silva, K. M. M. (2025). **O Luto Sob a Perspectiva da Gestalt-Terapia: Uma Revisão Narrativa.**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) não publicado. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 23 p.

Este TCC foi avaliado pela banca:

Prof^ª. Me. Ana Elisa Valcacer-Coelho (Presidente)
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Prof^ª. Dra. Gabriella Assumpção Alvarenga Schimchak
(Membro Interno)
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Prof^ª. Me. Mara Rúbia Venâncio Vieira
(Membro Interno)
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Agradecimentos

Olhar para essa conquista é também olhar e revisitar todos os caminhos que me fizeram chegar até aqui. Foram muitos desafios, superações e reconstruções, e nada disso seria possível sem as pessoas que cruzaram o meu caminho e me atravessaram de tantas formas. Agradeço à minha família e aos meus amigos, que sempre estiveram ao meu lado, mesmo nos momentos em que nem eu mesma conseguia acreditar em mim.

Agradeço à minha mãe, pelo amor e força que muitas vezes sustentaram meus passos, e ao meu namorado, meu companheiro de vida, que caminhou comigo em cada etapa, compartilhando sonhos, quedas e conquistas.

Meu agradecimento mais profundo é para o meu pai. Embora ele não esteja mais aqui de forma física, permanece vivo em mim. Foi ele quem, desde o início, acreditou nos meus sonhos, me impulsionou e fez tudo o que pôde para que eu chegasse até aqui. Compartilhamos sonhos que agora sigo realizando com ele no meu coração. Nada disso seria possível sem o amor e a entrega que ele sempre me deu ao longo da vida. Esta conquista também é dele, e para ele.

Agradeço a Deus, que sustentou minha fé mesmo nos momentos de maior dor e incerteza, e a mim mesma, pela coragem de continuar mesmo quando tudo parecia desmoronar.

Também agradeço à minha psicóloga, que, com acolhimento, presença e sensibilidade, me acompanhou no momento mais difícil da minha vida e segue comigo até hoje, me ajudando a reconstruir caminhos e possibilidades.

A todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa trajetória: meu muito obrigada.

Resumo

O luto é uma experiência inevitável e profundamente humana, que mobiliza aspectos emocionais, existenciais e relacionais diante da perda. Este trabalho tem como objetivo compreender, a partir de uma revisão narrativa da literatura, de que forma a Gestalt-Terapia

contribui para o acolhimento e a elaboração do luto, promovendo a ressignificação da ausência e o ajustamento criativo frente à dor. A abordagem gestáltica, com seus conceitos de *awareness*, figura-fundo, ciclo do contato e fechamento de *gestalten*, oferece subsídios importantes para o trabalho clínico com enlutados. Foram abordadas diferentes manifestações do luto, como o luto por suicídio, infantil, conjugal, no contexto da pandemia e a utilização de recursos terapêuticos como o brincar simbólico e a *self-box*. Os resultados evidenciam que a Gestalt-Terapia possibilita um espaço de escuta e presença, favorecendo a reorganização do campo interno do enlutado e a integração da perda em sua história de vida. Conclui-se que o trabalho com o luto, sob essa abordagem, não busca apagar a dor, mas permitir que ela seja vivida com autenticidade, abrindo caminhos para a continuidade da existência com mais inteireza e sentido.

Palavras-chave: Gestalt-Terapia, perda, ressignificação, ajustamento criativo

Sumário

Introdução	1
Método	4
Revisão da literatura	5
Análise	12
Considerações Finais	14
Referências	15

A vida e a finitude estão intimamente ligadas, fazendo parte da jornada humana desde tempos imemoriais, sempre ocupando um lugar de grande reflexão. Como destacam Santos & Sales (2011), a morte pode ser vista como uma experiência quase irreal, algo difícil de imaginar para nós mesmos e para aqueles que amamos, o que a torna uma possibilidade distante e difícil de conceber.

O luto assume diferentes formas, a depender da cultura em que se manifesta, não sendo uma condição com critérios definidos. No Ocidente, a morte é vista como o fim da existência e o fracasso de projetos, o que pode gerar intenso sofrimento nas pessoas, uma vez que a morte significa o esvair de uma parte do mundo do enlutado e demanda novas formas de ser-no-mundo, permeadas por tonalidades afetivas como angústia e temor (Reis *et al.*, 2022). É na relação com o outro que se formam os significados do mundo e que se criam os sentidos. A pessoa enlutada se depara com inúmeras mudanças em suas referências de significado já construídas, além da perda das referências corpóreas, psíquicas, afetivas, espirituais e sociais, e vive a angústia de compreender este novo existir (Queiroz & Mahfoud, 2010).

A perda de um ente querido destaca a mortalidade e o quanto isso é inevitável e irreversível, sendo frequentemente evitada no Ocidente através de medicalizações e práticas sociais que minimizam o sofrimento (Freitas, 2013). Moribundos são afastados do convívio familiar para morrerem em hospitais, e há uma exigência velada de discrição dos enlutados, pois a modernidade não tolera o sofrimento, associando-o à baixa produtividade e incapacidade de lidar com os próprios sentimentos.

A vivência do luto também está diretamente ligada a fatores como a natureza da perda

(morte súbita ou esperada), a relação com o falecido e a possibilidade de um luto antecipado. Independentemente desses fatores, o tempo é um elemento essencial para a adaptação à nova realidade e para a aceitação da ausência (Filho & Lima, 2017). De acordo com Santos & Sales (2011), essa experiência – do luto, transporta o indivíduo para a condição de ser-no-mundo enlutado, onde a ausência do ente terá que ser vivida e integrada à sua nova forma de existir, uma vez que o luto não segue um roteiro fixo e cada pessoa encontra formas únicas de lidar com a dor.

Sousa (2016) ressalta que a perda pode trazer à tona sentimentos de medo e ansiedade, além de desencadear mecanismos de defesa que levam o indivíduo a evitar o sofrimento. No entanto, ignorar esses sentimentos pode dificultar a elaboração do luto e impedir o crescimento pessoal que pode surgir a partir da experiência. Dessa forma, permitir-se vivenciar a dor da perda é um passo importante para a reconstrução emocional.

A Gestalt-Terapia se apresenta como uma abordagem valiosa para auxiliar nesse processo, pois reconhece a experiência subjetiva, valoriza o ajustamento criativo e acolhe a complexidade da existência humana (Martins & Lima, 2014). A partir de seus conceitos fundamentais - como o contato, figura e fundo, *awareness* e relação dialógica, o psicólogo que atua sob a perspectiva gestáltica pode ajudar o enlutado a se reconectar com suas possibilidades de ser no mundo, diante de um novo mundo (Filho & Lima, 2023).

O processo de luto acontece, em grande parte, por meio do teste de realidade — um movimento interno em que o enlutado vai, aos poucos, reconhecendo que a pessoa amada não está mais presente e que não será possível revê-la. Essa aceitação exige tempo, energia emocional e grande esforço, pois a lembrança do ente querido permanece viva na memória e

no coração de quem sofre, tornando o processo ainda mais delicado e desafiador (Mendlowicz, 2000).

Dentro da Gestalt-Terapia, o conceito de *awareness* – ou seja, a tomada de consciência do momento presente – é um elemento essencial para a elaboração do luto. Para Sousa (2016), essa abordagem incentiva o indivíduo a reconhecer suas emoções e a encontrar formas de ressignificar a perda sem reprimir seus sentimentos. Assim, o luto deixa de ser visto como um obstáculo a ser superado e passa a ser encarado como um processo de transformação no sistema complexo que é o ser-no-mundo – sempre em movimento e constante atualização, inerentemente relacional, singular e com potencialidades inesgotáveis.

Outro conceito importante da Gestalt-Terapia é o de fechamento de *gestalten* - o movimento em direção à inteireza, ao fechamento e à completude das situações inacabadas. Quando o indivíduo não dispõe de recursos para atualizar e completar essas situações, elas permanecem como fundo, causando incômodo. O objetivo da Gestalt-Terapia é promover um continuum de *awareness* (contato com a própria existência), onde essas situações podem emergir como figuras, serem trabalhadas e concluídas no aqui-agora (Santos *et al.*, 2020). Inicialmente, segundo os autores, quando o enlutado não dispõe de recursos para lidar com sua dor, podem surgir bloqueios emocionais que comprometem seu ajustamento à nova realidade. O trabalho terapêutico, portanto, busca restaurar a capacidade de entrar em contato com as emoções de forma saudável, favorecendo a elaboração do luto de maneira integrada.

A morte é uma das poucas certezas da vida, mas ao mesmo tempo, é um dos temas mais difíceis de compreender e acolher. A escolha por investigar o luto a partir da Gestalt-Terapia neste trabalho nasceu de uma experiência pessoal profundamente marcante e transformadora.

Em julho de 2023, enfrentei a perda abrupta do meu pai, vítima de mal súbito. A dor intensa, a sensação de vazio e a ausência de sentido invadiram minha vida, e por muitos meses eu apenas sobrevivía, sem vontade de existir. Foi somente após iniciar meu processo terapêutico na abordagem gestáltica que comecei a reencontrar partes de mim que pareciam ter se perdido. Por meio do acolhimento, da escuta sensível e do apoio da minha psicóloga, fui reconstruindo meu caminho, ressignificando minha dor e redescobrimo possibilidades de seguir em frente. Este trabalho nasce não apenas de um interesse acadêmico, mas também como uma forma de expressar minha profunda gratidão à Gestalt-Terapia e à minha terapeuta, por terem me ajudado a reencontrar um caminho

possível diante da dor.

Diante dessa complexidade e do impacto que o luto pode causar na existência humana, a escolha por estudar esse tema sob a perspectiva da Gestalt-Terapia se justifica tanto pela relevância teórica e clínica do tema quanto pela minha experiência pessoal profunda. Este trabalho tem como objetivo revisar a literatura para investigar de que forma a Gestalt-Terapia compreende o luto e contribui para a ressignificação da ausência, ajudando os enlutados a encontrar novas formas de existir e a lidar com o sofrimento de maneira mais saudável.

Método

Para a realização desta revisão narrativa da literatura, que, segundo Rother (2007), é um tipo de revisão que visa descrever e discutir o desenvolvimento ou “estado da arte” de um determinado assunto, sob um ponto de vista teórico ou contextual, foram utilizados descritores específicos para a busca de artigos relevantes. Os descritores, encontrados no portal de descritores em Ciências da Saúde *DeCS/MeSH*, são “luto”, “gestalt” e “grief”. A estratégia de

busca utilizou os descritores combinados com o operador booleano “AND” para refinar os resultados. As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: BVS Brasil, portal CAPES e revista IGT.

Os artigos selecionados para a revisão atenderam aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos 20 anos, publicações disponíveis em português ou inglês e estudos que abordam diretamente o tema do luto sob a perspectiva da Gestalt-Terapia. Enquanto que os critérios de exclusão foram: artigos publicados antes de 2005, publicações em idiomas diferentes de português ou inglês e estudos que não abordam diretamente o tema do luto ou que não utilizam a perspectiva da Gestalt-Terapia.

A seleção dos artigos foi feita em duas etapas: uma triagem inicial, com leitura dos títulos e resumos para identificar os artigos potencialmente relevantes, seguida de uma leitura completa dos artigos selecionados na triagem inicial para confirmar a relevância e adequação aos critérios de inclusão. No total foram encontrados 22 artigos, dos quais nove foram selecionados para compor este trabalho.

Revisão da literatura

A revisão da literatura mostrou que o luto é um processo complexo e multifacetado, influenciado por diversos fatores, como a natureza da perda, a relação com o falecido e o contexto cultural. Diante dessa complexidade, a Gestalt-Terapia, com seu enfoque na experiência individual e no ajustamento criativo, oferece uma perspectiva significativa para compreender e intervir nesse processo, como apontado por Sousa (2016), no artigo *O processo do luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação*.

No artigo *O processo ciclo do contato em uma situação de luto*, de Oliveira *et al.* (2017), os autores destacam que a perda representa muito mais do que a ausência de alguém, ela mobiliza dimensões profundas da identidade do sujeito, atingindo sua maneira de ser-no-mundo. Nas palavras dos autores:

“A perda significa algo além do que muitas vezes é visto, são partes da identidade da pessoa e da sua maneira de ser-no-mundo que estão envolvidas no processo, sendo que a qualidade da elaboração do luto está diretamente relacionada com a qualidade estabelecida com a pessoa e o objeto perdido.” (Oliveira *et al.*, 2017, p. 262)

Dentro dessa perspectiva, um dos conceitos fundamentais da Gestalt-Terapia é o ciclo do contato, um sistema dinâmico que tem como centro o *self* e que envolve etapas como: sensação, consciência, mobilização, ação, interação, contato final, satisfação e retirada. Cada uma dessas fases é essencial para a elaboração saudável do luto e para a transformação da dor em crescimento pessoal. No entanto, quando ocorrem interrupções nesse ciclo, o enlutado pode enfrentar dificuldades na elaboração da perda, o que torna essencial a intervenção terapêutica para restaurar esse fluxo (Oliveira *et al.*, 2017).

No artigo *Especificidades sobre processo de luto frente ao suicídio*, Fukumitsu e Kovács (2016) exploram o luto por suicídio, que frequentemente envolve sentimentos intensos de culpa, autoacusações, raiva, desamparo e estigmatização. Esses sentimentos podem ser intensificados pela natureza repentina e violenta do suicídio, bem como pelo estigma social associado a essa forma de morte. Através da perspectiva da Gestalt-Terapia, esses sentimentos podem ser compreendidos e trabalhados dentro do ciclo do contato, ajudando o enlutado a elaborar a perda e ressignificar a experiência.

Além disso, o estudo de Fukumitsu & Kovács (2016) destaca, a importância do autossuporte e do heterossuporte para os enlutados por suicídio. O autossuporte refere-se à

capacidade interna do indivíduo de acolher seus próprios sentimentos e encontrar recursos pessoais para lidar com a dor, enquanto o heterossuporte diz respeito ao apoio recebido do ambiente e das relações significativas. Nesse contexto, a identificação com outros sobreviventes e o contato com histórias de superação podem tornar-se estratégias significativas no enfrentamento da dor e no resgate de sentidos diante da perda.

As autoras ainda refletiram sobre a imprevisibilidade da morte, apontando que “habitualmente, o ser humano acorda e imagina que viverá um ‘dia normal’. Crença necessária, porém, utópica, uma vez que qualquer dia pode ser aquele em que os rumos da vida de qualquer pessoa podem mudar” (Fukumitsu & Kovács, 2016, p. 8). Esse olhar evidencia a importância de desenvolver recursos de apoio, internos e externos, para lidar com eventos inesperados e abruptos, como o suicídio de alguém próximo.

Outro ponto relevante encontrado é o luto infantil, especialmente quando a perda envolve uma figura de referência significativa na vida da criança. Nessas situações, além da ruptura emocional, é comum que a criança não encontre adultos disponíveis ou emocionalmente preparados para acolher suas dores e angústias. Conforme discutido nos artigos *Psicoterapia infantil: perdas, luto e ajustamentos criativos elaborados no brincar* de Borstmann *et al.* (2018), e *Possibilidades da clínica gestáltica no atendimento de crianças enlutadas*, de Bianchi *et al.* (2019), o brincar é a principal forma de expressão simbólica da criança enlutada, uma linguagem simbólica espontânea que permite à criança comunicar seus afetos e reorganizar a experiência da perda.

A Gestalt-Terapia reconhece o brincar como um canal legítimo de expressão emocional, compreendendo que a perda rompe estruturas internas de segurança e exige novos ajustamentos

criativos. A comunicação do vivido, nesse contexto, acontece dentro da relação dialógica estabelecida entre terapeuta e criança, permitindo que os sentimentos sejam confirmados e validados em um espaço de acolhimento e inclusão genuínos (Bianchi *et al.*, 2016). Muitas vezes, é possível observar nas brincadeiras ou nas produções simbólicas realizadas no setting terapêutico projeções do mundo interno da criança, o que possibilita ao terapeuta acessar aspectos sensíveis da vivência da perda, favorecendo o processo de elaboração do luto de forma respeitosa, integrada e ajustada ao ritmo da criança (Borstmann *et al.*, 2018).

Para que isso ocorra, é essencial que a criança esteja inserida em um ambiente terapêutico seguro, suportivo e responsivo às suas necessidades. A psicoterapia gestáltica com crianças parte do pressuposto de que o vínculo terapêutico é a base para que a criança se sinta livre para explorar suas emoções, respeitando seus limites, seu tempo e modo de ser.

Nos settings terapêuticos voltados à clínica infantil, utilizam-se diversos recursos lúdicos e sensoriais, como caixas de areia com diferentes texturas, brinquedos que representam pessoas, animais, construções, elementos da natureza, figuras simbólicas e mitológicas, bonecas, carrinhos, barcos, aviões, materiais gráficos (tinta, lápis de cor, giz de cera), papéis diversos, sucatas, jogos, livros e massas de modelar, como plastilina, argila e biscuit (Bianchi *et al.*, 2016). A escolha desses elementos é espontânea e não direcionada, permitindo que a criança expresse livremente seu mundo interno.

Diante da profundidade do luto na infância, Bianchi et al. (2016) levantam questões importantes sobre o enfrentamento da morte pela criança:

“Se para os adultos deparar-se com a vivência da morte de uma pessoa amada representa uma travessia de dor e sofrimento, como podemos pensar no enfrentamento da morte pela criança? No universo infantil de brincadeiras, pensamentos mágicos, contos de fadas e super-heróis existe espaço para a morte, como evento universal, inevitável e

irreversível? A criança pode viver um processo de luto? Quando a criança descobre a morte? Quais os fatores relacionados a esta descoberta?” (Bianchi et al., 2016, p. 1020)

O luto conjugal é outro cenário que envolve desafios específicos, tanto emocionais quanto práticos. No artigo *Viuvez e luto sob a luz da Gestalt-Terapia*, Ferreira et al. (2008) destacam que essa experiência pode ser marcada por um profundo vazio existencial, por vezes acompanhado da sensação de ser parte de uma unidade que já não existe concretamente, além de sentimentos de insegurança, desproteção e incapacidade diante da nova realidade.

Nesse contexto, a Gestalt-Terapia oferece recursos importantes para o enfrentamento do luto conjugal, uma vez que parte da compreensão de que o ser humano é um ser em relação, presente no mundo, com potencial para se conhecer, fazer escolhas e construir sentido para sua existência. Como afirma Yontef (1998, *apud* Ferreira et al., 2008), o cliente é convidado a descobrir o sentido de sua vida no presente ampliando sua consciência sobre si mesmo, sobre sua forma de existir e sobre suas relações.

O processo terapêutico de base gestáltica funciona, assim, como um suporte para que a pessoa enlutada possa reconstruir suas referências internas, reorganizar sua identidade e ressignificar sua experiência. A abordagem dialógica favorece o contato com as emoções difíceis, sem evitar o sofrimento, mas acolhendo-o com suporte e presença. Dessa forma, o viúvo ou viúva pode, pouco a pouco, retomar o cuidado de si e redescobrir o interesse pela vida (Ferreira et al., 2008). Esse processo favorece não apenas a elaboração da perda, mas também a reconstrução do sentido existencial de forma mais autêntica, à luz do que emerge no aqui-e-agora.

Dentro de um cenário recente, o artigo *Processo de luto no contexto da COVID-19 à luz da Gestalt-Terapia*, de Feitoza et al. (2020), aborda o impacto da pandemia de COVID-19 no

processo de luto revelou desafios singulares e relevantes. Os autores ressaltam que as restrições aos rituais de despedida, como funerais e velórios, intensificaram o sofrimento psíquico dos enlutados, dificultando o fechamento de *gestalten*. Nesse contexto, a Gestalt-Terapia propõe estratégias criativas, como rituais simbólicos e redes de apoio virtuais, que auxiliam o enlutado a concluir o ciclo do contato e encontrar formas saudáveis de integrar a perda à sua existência. De acordo com os autores, “A Gestalt-terapia nos oferece um olhar que denuncia a importância da gratuidade da relação, do confiar na potência do encontro e na capacidade da vida de se reinventar” (Freitoza *et al.*, 2020, p. 75).

Entre os recursos clínicos que vêm ganhando destaque na prática gestáltica voltada ao luto, encontra-se o experimento da *self-box*, apresentado por Filho & Lima (2023) no artigo *Contribuições da Gestalt-Terapia no enfrentamento das perdas e da morte*. Inspirado na proposta fenomenológica da Gestalt-Terapia, o experimento é entendido como uma vivência intencional proposta pelo terapeuta, que convida o cliente a explorar de forma ativa e consciente aspectos de sua experiência que emergem como figura no campo terapêutico. Não se trata de uma técnica padronizada, mas de uma criação que nasce da relação terapêutica e da escuta atenta às necessidades do cliente.

A *self-box*, ou "caixa do eu", consiste na construção simbólica de uma “caixa” contendo objetos, fotos, cartas e elementos que representam o vínculo do cliente com a pessoa falecida. Esse processo estimula o contato com memórias, sentimentos e conteúdos inacabados (como despedidas não vividas, palavras não ditas ou conflitos não resolvidos), permitindo o resgate de sentidos interrompidos pela perda. Esse experimento favorece a ampliação da *awareness*, a reorganização do campo interno e o fechamento de *gestalten* inacabadas, aspectos essenciais

no processo de elaboração do luto na Gestalt-Terapia. Ao entrar em contato com os significados atribuídos à sua perda e à ausência do ente querido, o cliente pode reconstruir seu mundo relacional e ressignificar sua própria existência diante da ausência. Sendo assim, esse pode ser um recurso terapêutico potente, especialmente por permitir que o enlutado fale de si em relação à dor vivida, reconhecendo sua vulnerabilidade e integrando emocionalmente a experiência da perda de forma respeitosa, segura e criativa (Filho & Lima, 2023).

Complementando essa discussão, Martins & Lima (2014), no artigo *Contribuições da Gestalt-terapia no enfrentamento das perdas e da morte*, reforçam a importância da Gestalt-Terapia no enfrentamento da morte e das perdas. As autoras ressaltam que o luto é um processo dinâmico e profundamente individual, no qual cada pessoa vive a ausência de forma única. Nesse processo, o suporte terapêutico é fundamental para a reconstrução da identidade do enlutado e para o acolhimento gradual da ausência do ente querido, possibilitando a retomada da vida com mais inteireza e autenticidade.

Na abordagem gestáltica, compreende-se que toda escolha implica em perdas, e que o ser humano, ao responsabilizar-se por suas escolhas, também precisa lidar com aquilo que deixa para trás. Quando uma situação é experienciada e finalizada no momento presente, a energia antes presa em *gestalten* inacabadas pode ser liberada, permitindo que o indivíduo se abra às possibilidades do aqui-e-agora. No espaço terapêutico, o trabalho com o tempo presente cria um campo seguro no qual é possível correr riscos, experimentar mudanças, acolher sugestões e expressar emoções que, muitas vezes, permaneciam silenciadas (Martins & Lima, 2014).

Análise

A partir da revisão realizada, foi possível identificar três eixos principais que atravessam a compreensão do luto sob a ótica da Gestalt-Terapia: o reconhecimento do luto como uma experiência singular e multifacetada; as possibilidades terapêuticas que emergem da abordagem gestáltica; e a importância do ajustamento criativo, da *awareness* e da relação terapêutica como instrumentos de apoio ao enlutado. Esses eixos dialogam entre si e revelam uma abordagem que vai muito além de técnicas, sendo sobretudo uma forma de estar com o outro em sua dor.

Os estudos analisados demonstram que o luto é uma experiência profundamente subjetiva e sem um roteiro fixo, que se manifesta de formas diversas a depender da relação com o falecido, do contexto da perda e das condições emocionais de quem permanece, e que envolve a reconstrução da identidade diante da ausência. Os estudos destacam que a perda rompe a continuidade da experiência vivida, exigindo uma reorganização subjetiva frente à nova realidade (Oliveira et al., 2017; Filho & Lima, 2023). Essa compreensão está em consonância com o que a Gestalt-Terapia propõe ao reconhecer o ser humano como um organismo em constante processo de ajustamento às demandas do ambiente. A dor da perda, nesse sentido, não é patológica em si, mas uma manifestação natural diante da ruptura de um vínculo significativo (Martins & Lima, 2014; Sousa, 2016).

Em diferentes contextos, como o luto por suicídio (Fukumitsu & Kovács, 2016), o luto infantil (Borstmann et al., 2018; Bianchi et al., 2016) e o luto conjugal (Ferreira et al., 2008), a Gestalt-Terapia oferece possibilidades de acolhimento baseadas na escuta sensível, no contato autêntico e na abertura para que o cliente experimente e ressignifique sua dor. O brincar, os

recursos simbólicos e os experimentos, como a *self-box* (Filho & Lima, 2023), aparecem como formas criativas e respeitosas de dar forma àquilo que muitas vezes não consegue ser expresso em palavras.

Um ponto comum nos artigos é a compreensão de que o papel do terapeuta não é o de direcionar ou apressar o processo de luto, mas de sustentar um campo de cuidado, no qual a pessoa enlutada possa reconhecer seus sentimentos, entrar em contato com as *gestalten* abertas e, aos poucos, encontrar novas formas de ser-no-mundo. O conceito de *awareness* aparece como um recurso valioso nesse processo, pois favorece a integração da dor de forma mais consciente e responsiva.

Apesar das contribuições significativas dos estudos revisados, algumas lacunas se mostram importantes. Ainda há uma escassez de pesquisas que acompanhem longitudinalmente os processos de luto, principalmente em contextos clínicos reais. Também são limitadas as investigações que abordam populações específicas, como idosos, ou que explorem a Gestalt-Terapia em contextos coletivos, como grupos terapêuticos. Além disso, chama atenção a pouca inserção da temática da educação para a morte, que poderia ampliar o entendimento do luto como parte natural da existência humana, abrindo espaço para o sofrimento como uma expressão legítima do amor e da perda (Kovács, 2003).

Com base na teoria gestáltica, o luto pode ser compreendido como um processo de fechamento de *gestalten* que ficaram abertas com a perda. Nesse sentido, o objetivo terapêutico não é eliminar o sofrimento, mas permitir que ele seja vivido e integrado, abrindo espaço para novas possibilidades. Cabe ao terapeuta criar condições para que o cliente se aproxime da sua dor com suporte, coragem e autenticidade.

De forma geral, a literatura aponta que a Gestalt-Terapia se mostra uma abordagem sensível e potente para o cuidado de pessoas enlutadas. Sua fundamentação filosófica e existencial, aliada a uma prática clínica centrada na relação e no aqui-e-agora, oferece um caminho de acolhimento e reconstrução. Ainda que existam espaços para aprofundamentos, os achados mostram que, ao acolher o luto sem pressa ou julgamento, a Gestalt-Terapia contribui para que a dor possa se transformar em um movimento de amor, cuidado e continuidade.

Considerações Finais

Diante do exposto, fica evidente que o luto é um processo singular, complexo e profundamente humano, marcado por diversas pluralidades - de sentimentos, de rupturas e de reinvenções. Ao abordar o luto sob a perspectiva da Gestalt-Terapia, este trabalho buscou investigar como essa abordagem compreende o luto e contribui para a ressignificação da ausência, ajudando os enlutados a encontrar novas formas de existir e a lidar com o sofrimento de maneira mais saudável.

A partir da revisão da literatura, foi possível perceber que a Gestalt-Terapia oferece muitos recursos teóricos e práticos para a elaboração do luto, valorizando a experiência vivida no aqui-e-agora, a tomada de consciência (*awareness*), o ajustamento criativo e a construção de sentido em meio à ausência. Seja no luto por suicídio, na infância, na conjugalidade ou no contexto da pandemia, o que se destaca é o reconhecimento do enlutado como um ser em relação, dotado de potencialidades para reorganizar-se diante da perda, desde que acolhido com presença, escuta e suporte.

A dor do luto, como afirmam diversos autores, não é um obstáculo a ser vencido, mas um convite à transformação. Quando vivida com autenticidade, ela pode se tornar caminho de

ressignificação da existência, abertura para novas formas de ser-no-mundo e possibilidade de reintegração do enlutado à vida com mais inteireza. Nesse processo, o terapeuta gestáltico não busca oferecer respostas prontas, mas construir, junto ao cliente, um campo de presença que legitima o sofrimento e favorece o contato com aquilo que precisa ser integrado.

A experiência clínica e os estudos analisados demonstram que o trabalho com o luto, na Gestalt-Terapia, é também um trabalho com a vida, com suas fragilidades, rupturas e possibilidades. O luto, nesse sentido, não é o fim, mas um movimento que, quando acolhido, pode se transformar em reconexão, expressão de amor e reencontro consigo mesmo.

Ainda reconhece-se a necessidade de futuras pesquisas que aprofundem o acompanhamento de processos de luto a longo prazo, que incluam populações específicas, como idosos, e que explorem formatos coletivos de cuidado, como a terapia de grupo. Além disso, destaca-se a importância de se investir na educação para a morte, favorecendo uma cultura que reconheça a finitude como parte constitutiva da vida e que abra espaço para o sofrimento como uma expressão legítima do amor e da perda.

Finalizar este trabalho foi, para mim, um caminho de coragem e cuidado. A escolha por esse tema não partiu apenas de um interesse acadêmico, mas de uma vivência pessoal muito marcante. Revisitar minha experiência à luz da Gestalt-Terapia me permitiu compreender o luto com mais clareza e, ao mesmo tempo, acolher novamente minha própria dor com mais presença.

Referências

Bianchi, D. P. B., Kublikowski, I., Camps, P. B., & Franco, M. H. P. (2019). Possibilidades da

- Clínica Gestáltica no Atendimento de Crianças Enlutadas. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19, 1018-1035.
- Borstmann, R. S., Breunig, Y., & Macedo, M. L. W. S. (2018). Psicoterapia infantil: perdas, luto e ajustamentos criativos elaborados no brincar. *IGT na Rede*, 15(28), 76-95.
- Coelho Filho, J. F., & Lima, D. M. A. (2023). Gestalt-terapia e luto: uso da self-box como experimento no trabalho clínico com enlutados. *Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity*, 15(2), 1-100.
- Feitoza, T. B. M., Cordeiro, Y. L., & Belmino, M. C. B. (2020). Processo de luto no contexto da COVID-19 à luz da Gestalt-terapia: estratégias possíveis de enfrentamento. *IGT na Rede*, 17(32), 65-77.
- Ferreira, L. C., Leão, N. C., & Andrade, C. C. (2008). Viuvez e luto sob a luz da Gestalt-terapia: experiências de perdas e ganhos. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 14(2), 153-160.
- Filho, J. F. C., & Lima, D. M. de A. (2017). Luto parental e construção identitária: compreendendo o processo após a perda do filho. *Psicologia Argumento*, 35(88).
- Filho, J. F. C., & Lima, D. M. de A. (2023). Gestalt-terapia e luto: uso da self-box como experimento no trabalho clínico com enlutados. *Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity*, 15(02).
- Freitas, J. de L. (2013). Luto e Fenomenologia: uma Proposta Compreensiva. *Revista da Abordagem Gestáltica: Estudos Fenomenológicos*, XIX (1), 97-105.
- Fukumitsu, K. O., & Kovács, M. J. (2016). Especificidades sobre processo de luto frente ao suicídio. *Revista Psico*, 47(1), 3-12.

- Martins, M., & Lima, P. V. A. (2014). Contribuições da Gestalt-terapia no enfrentamento das perdas e da morte. *IGT na Rede*, 11(20), 1-39.
- Mendlowicz, E. (2000). O luto e seus destinos. *Ágora: Estudos em teoria psicanalítica*, 3(2), 87-96.
- Moraes, J. O. ., Gonçalves, F. T. D. ., Silva, K. G. S., Melo, K. C. ., Medeiros, S. B. M. ., Silva, E. B. da, Oliveira, C. S. ., Freitas, S. N. Q. de ., Coêlho, L. P. I., Andrade, P. H. M. de ., Silva, A. L. e, Amorim, F. M. F. de ., Silva, L. A. S. ., Sousa, E. R. M. de ., & Costa, T. T. (2021). No trem da vida, o meu vagão se chama luto: aconselhamento psicológico em sujeitos enlutados. *Research, Society and Development*, 10(6), e50710615915.
- Oliveira, L. V., Oliveira, M. Z. G., & Lobato, E. A. (2017). O processo ciclo do contato em uma situação de luto. *IGT na Rede*, 14(27), 260-272.
- Queiroz, M.I. C. & Mahfoud, M. (2010). A virtude como ato no luto. *Memorandum*, 19, 40-64
- Reis, C. E. S., Melo, L. G., Santos, Á. S. A., & Silva, D. F. B. (2022). O luto à luz da perspectiva fenomenológico-existencial. *Tópicos especiais em ciências da saúde: teoria, métodos e práticas*. 3 (6), 71-84.
- Rutherford, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2).
- Santos, E. M. dos, Sales, C. A. (2011). Familiares enlutados: compreensão fenomenológica existencial de suas vivências. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 20(spe), 214–222.
- Santos, M. A. D., Silva, P. F. A. L., Nascimento, L. C., & Farinha, M. G. (2020). Psicoterapia de abordagem gestáltica: um olhar reflexivo para o modelo terapêutico. *Psicologia*

Clinica, 32(2), 357-386.

Sousa, L. E. E. M. de. (2016). O processo do luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. *IGT na Rede*, 13(25), 183-340.