

# O LUTO COMO PROCESSO DE RECONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

GRIEF AS A PROCESS OF IDENTITY RECONSTRUCTION

Ciências Humanas • 14/04/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/776144926](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/776144926)

Elen Cristina Ribeiro Sousa<sup>1</sup>

Josianne Machado da Silva Santos Anciutti<sup>1</sup>

Leandro Ribeiro Miwa<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo analisar o luto como um processo que envolve não apenas a elaboração da perda, mas também a reconstrução da identidade do indivíduo após a morte de um ente querido. A experiência do luto, especialmente quando decorrente de perdas inesperadas, pode gerar profundas transformações emocionais, cognitivas e sociais, afetando a forma como o sujeito compreende a si mesmo e sua relação com o mundo. Nesse contexto, o luto é compreendido como um processo complexo de adaptação, no qual o indivíduo busca ressignificar a perda e reorganizar sua vida diante da ausência. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, fundamentada em livros, teses, dissertações e artigos científicos publicados entre os anos de 2010 e 2025, que abordam o luto sob diferentes perspectivas teóricas no campo da Psicologia. A revisão da literatura evidencia que, embora o luto seja uma experiência universal e inevitável, sua vivência ocorre de forma singular, podendo gerar dificuldades na retomada das atividades cotidianas e na reorganização dos papéis sociais. Nesse cenário, a psicoterapia constitui um importante recurso de acolhimento e escuta qualificada, favorecendo a elaboração da perda e a reconstrução subjetiva do indivíduo.

**Palavras-chave:** luto, reconstrução da identidade, psicoterapia, elaboração da perda, psicologia.

## **ABSTRACT**

The present study aims to analyze grief as a process that involves not only the elaboration of loss but also the reconstruction of the individual's identity after the death of a loved one. The experience of grief, especially when resulting from unexpected losses, can generate profound emotional, cognitive, and social transformations, affecting how individuals understand themselves and their

relationship with the world. In this context, grief is understood as a complex process of adaptation in which the individual seeks to resignify the loss and reorganize life in the face of absence. This study consists of a bibliographic research based on books, theses, dissertations, and scientific articles published between 2010 and 2025, addressing grief from different theoretical perspectives within the field of Psychology. The literature review shows that, although grief is a universal and inevitable human experience, it is experienced in a unique way by each individual and may lead to difficulties in resuming daily activities and reorganizing social roles. In this scenario, psychotherapy represents an important resource for support and qualified listening, contributing to the elaboration of loss and the subjective reconstruction of the individual.

**Keywords:** grief; identity reconstruction; psychotherapy; loss processing; psychology.

## 1. INTRODUÇÃO

A morte e as perdas fazem parte da experiência humana e estão presentes ao longo de todo o ciclo vital. Embora seja um fenômeno universal, o luto é vivenciado de maneira singular por cada indivíduo, sendo influenciado por fatores emocionais, culturais, sociais e relacionais. Nesse sentido, a perda de um ente querido pode desencadear um conjunto de reações psicológicas complexas que envolvem tristeza, sofrimento e mudanças na forma como o sujeito percebe a si mesmo e o mundo ao seu redor (Parkes, 1998; Franco, 2010). Dessa forma, compreender o luto requer considerar não apenas os aspectos emocionais da perda, mas também as transformações subjetivas e identitárias que emergem desse processo.

Historicamente, o estudo do luto ganhou destaque na psicologia a partir das contribuições de Sigmund Freud, especialmente em sua obra *Luto e Melancolia*, publicada em 1917. Para Freud (1917/2010), o luto é entendido como uma reação natural à perda de um objeto de amor, caracterizada por um processo psíquico no qual o indivíduo gradualmente se desvincula do objeto perdido. Esse processo envolve uma reorganização interna, permitindo que a energia psíquica anteriormente investida na relação com o ente perdido seja redirecionada para novos vínculos e experiências.

Assim, o luto é concebido como um processo necessário para a adaptação do indivíduo à realidade da perda. Posteriormente, outros autores ampliaram a compreensão do luto como um processo psicológico complexo. John Bowlby (1980), a partir da teoria do apego, destacou que as reações de luto estão profundamente relacionadas aos vínculos afetivos estabelecidos ao longo da vida. Segundo o autor, quanto mais significativo for o vínculo com a pessoa falecida, mais intensa tende a ser a experiência do luto. Dessa forma, a perda pode provocar sentimentos de desorganização emocional e insegurança, exigindo que o indivíduo desenvolva estratégias de adaptação para lidar com a ausência do outro significativo.

Outra importante contribuição para os estudos sobre o luto foi apresentada por Elisabeth Kübler-Ross (1969), que descreveu cinco estágios frequentemente associados ao processo de enfrentamento da perda: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Embora esses estágios não ocorram necessariamente de forma linear ou universal, o modelo contribuiu para ampliar a compreensão das reações emocionais vivenciadas diante da morte. Assim, o luto passou a ser entendido como um processo dinâmico e individual, no

qual diferentes emoções e formas de enfrentamento podem emergir ao longo do tempo.

No campo da psicologia contemporânea, William Worden (2013) propôs uma abordagem centrada nas tarefas do luto, sugerindo que o indivíduo precisa realizar determinadas tarefas psicológicas para se adaptar à perda. Entre elas estão: aceitar a realidade da perda, vivenciar a dor do luto, ajustar-se a um ambiente no qual o falecido está ausente e encontrar uma forma duradoura de conexão com a pessoa falecida enquanto continua a viver. Essa perspectiva reforça a ideia de que o luto envolve um processo ativo de adaptação e reorganização da vida após a perda.

Mais recentemente, estudos têm destacado o papel da reconstrução de significado no processo de luto. De acordo com Neimeyer (2001), a perda significativa pode abalar profundamente o sistema de crenças e valores que orienta a vida do indivíduo, exigindo a reconstrução de significados para que a experiência da perda possa ser integrada à história pessoal. Nesse contexto, o luto não se limita à elaboração da dor, mas envolve também a reconstrução da identidade e da compreensão que o indivíduo possui sobre si mesmo e sobre o mundo.

Pesquisas contemporâneas também ressaltam que a narrativa desempenha um papel fundamental na elaboração do luto, pois permite que o indivíduo organize suas experiências e atribua sentido à perda. A construção de narrativas pessoais possibilita a reorganização da história de vida e a reconstrução de significados diante da ausência do ente querido (Luna; Moré, 2017). Dessa forma, o luto pode ser compreendido como um processo de transformação

subjetiva no qual o indivíduo reconstrói sua identidade e redefine seu lugar nas relações e na sociedade.

Nesse sentido, a atuação da psicologia torna-se fundamental para oferecer suporte aos indivíduos que enfrentam dificuldades na elaboração do luto. A psicoterapia pode proporcionar um espaço de escuta qualificada, acolhimento e reflexão, favorecendo a expressão emocional e a reconstrução de sentidos diante da perda (Franco, 2010). Assim, compreender o luto como um processo de reconstrução identitária contribui para ampliar as possibilidades de intervenção clínica e para promover formas mais humanizadas de cuidado às pessoas enlutadas.

Diante dessas considerações, o presente estudo tem como objetivo analisar o luto como um processo que envolve não apenas a elaboração da perda, mas também a reconstrução da identidade do indivíduo após a morte de um ente querido, a partir de uma revisão da literatura no campo da Psicologia.

## **2. MÉTODO**

Utilizamos de uma pesquisa bibliográfica, conforme Lakatos e Marconi (2017, p. 57) “Pesquisa bibliográfica é um tipo específico de produção científica: é feita com base em textos, como livros, artigos científicos, ensaios críticos, dicionários, enciclopédias, jornais, revistas, resenhas, resumos”. O procedimento de coleta de dados foi realizado utilizando buscas eletrônicas como os sites do Scielo, BVS-Psi e Periódicos da Capes.

## **3. LUTO**

O luto é um fenômeno universal e inevitável, que acompanha a experiência humana desde os primórdios, representando o processo de adaptação frente à perda de alguém significativo ou de algo que possuía valor simbólico. Embora a morte seja um evento natural, continua sendo cercada de tabus e resistências sociais, e o luto se configura como a resposta emocional e psicológica mais intensa a essa realidade (Melo, 2004).

Etimologicamente, o termo luto possui dois sentidos na língua portuguesa: o primeiro refere-se ao sentimento de pesar e dor pela morte de alguém; o segundo, à forma verbal “luto”, do verbo lutar, que implica esforço e enfrentamento. Essa ambiguidade linguística revela uma dimensão essencial do fenômeno o luto é, ao mesmo tempo, um ato de dor e de luta: dor pela ausência e luta pela reconstrução de si diante da perda (Oliveira, 2020; Ferreira, 2007).

Do ponto de vista psicológico, o luto envolve reações emocionais, cognitivas, comportamentais e físicas que expressam o esforço do indivíduo em se adaptar à ausência (Zwielewski, Sant’Ana, 2016). Conforme Melo (2004), trata-se de um processo ativo de reorganização psíquica, no qual o sujeito, ao reconhecer a perda, inicia um caminho de aceitação e resignificação, que pode ser vivido de formas singulares a depender da história de vida, da intensidade do vínculo e do suporte social disponível.

Freud (1917/2010), em seu clássico texto Luto e Melancolia, descreve o luto como um trabalho psíquico no qual o indivíduo retira gradualmente o investimento afetivo do objeto perdido, permitindo reinvestir energia emocional em novos vínculos. Para além da morte física, Beer (2023) destaca que o luto também pode emergir diante de perdas simbólicas, como a perda de ideais, papéis sociais,

relacionamentos ou expectativas. Essa ampliação conceitual permite compreender o luto como uma experiência de transformação e reconstrução subjetiva, que exige a reorganização de significados e a reconfiguração da identidade.

Assim, o luto é um fenômeno complexo, que envolve dimensões biológicas, emocionais, sociais e espirituais. Ele expressa o esforço humano em lidar com a impermanência, sendo ao mesmo tempo um processo de dor e de crescimento. O reconhecimento e a elaboração do luto, quando vividos de forma saudável, permitem ao indivíduo aceitar a perda, preservar o vínculo afetivo em outro nível simbólico e seguir adiante, ressignificando a própria existência.

### **3.1. Efeitos do Luto na Vida do Indivíduo**

O luto, embora seja uma experiência universal, manifesta-se de forma singular em cada indivíduo, impactando profundamente as dimensões emocional, cognitiva, comportamental, física e social da vida humana. Conforme Melo (2004), a perda de alguém significativo provoca uma ruptura no equilíbrio psíquico e exige um processo de reorganização interna, no qual o enlutado precisa aceitar a ausência e reconstruir um sentido de continuidade para a própria existência.

Os efeitos emocionais são os mais evidentes, sendo a tristeza, a culpa, a raiva, a ansiedade e a solidão sentimentos frequentemente relatados. Essas reações não devem ser vistas como patológicas, mas como expressões naturais de um processo de adaptação à perda (Zwielewski, Sant'Ana, 2016). Freud (1917/2010) descreve que, durante o luto, ocorre uma retração do interesse pelo mundo externo, acompanhada de desânimo, apatia e afastamento social. Tais

manifestações representam o investimento de energia psíquica no trabalho interno de elaboração da perda processo necessário para a retomada gradual da vitalidade emocional.

Do ponto de vista comportamental, o enlutado pode apresentar alterações no sono e no apetite, isolamento social, fadiga, irritabilidade e dificuldades de concentração (Zwielewski, Sant'Ana, 2016; APA, 2014). Em muitos casos, surgem comportamentos de evitação de lugares e objetos que remetam à pessoa falecida, enquanto em outros há uma busca constante por lembranças e recordações. Essas manifestações fazem parte da tentativa de integração entre o vínculo perdido e a nova realidade sem o outro.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5; APA, 2014), o luto é considerado uma resposta esperada e natural à perda de alguém querido, distinguindo-se de um quadro depressivo por seu caráter transitório e pela preservação da autoestima. Contudo, o manual também destaca que, quando o sofrimento se prolonga de forma intensa e persistente, interferindo significativamente no funcionamento social, ocupacional ou emocional do indivíduo, pode configurar um transtorno de luto prolongado, exigindo atenção clínica especializada.

Fisicamente, o luto também pode gerar reações psicossomáticas, como aperto no peito, sensação de vazio no estômago, falta de ar, fraqueza e tensão muscular (Melo, 2004). Tais sintomas refletem a íntima conexão entre corpo e mente e reforçam que o sofrimento emocional também se expressa de modo fisiológico.

No âmbito social, o processo de luto pode alterar significativamente os papéis e as relações interpessoais. Zwielewski e Sant'Ana (2016)

observam que o sofrimento pela perda pode gerar desorganização temporária das rotinas e vínculos familiares, sobretudo quando o falecido ocupava uma função central na estrutura emocional ou financeira da família. Nesses casos, a ausência não afeta apenas o indivíduo, mas também o sistema social em que ele está inserido, exigindo adaptações e redefinições de papéis.

Por outro lado, o luto também pode ser uma experiência de amadurecimento e crescimento pessoal. Quando o processo é vivido de maneira saudável, o indivíduo desenvolve maior consciência sobre a finitude e sobre o valor das relações humanas. Beer (2023) destaca que o luto pode representar um movimento de transformação e reconstrução simbólica, no qual o sujeito elabora a dor da perda e ressignifica sua própria existência. Essa visão amplia o conceito de luto para além do sofrimento, compreendendo-o também como um processo de aprendizagem emocional e espiritual.

Assim, os efeitos do luto não se limitam à dor e ao sofrimento, mas abrangem um processo de reconstrução subjetiva e relacional. Reconhecer e acolher esses efeitos é fundamental para que o enlutado possa transitar da ausência à lembrança, do desespero à aceitação, e da dor à possibilidade de continuar vivendo com significado.

O luto pode manifestar-se de forma positiva ou negativa a depender de diversos fatores que influenciam como a pessoa integra emocionalmente a experiência da perda. De modo geral, o luto tende a ser mais adaptativo quando, apesar da dor, o enlutado consegue reconhecer e expressar seus sentimentos, atribuir significado à perda e reconstruir gradualmente sua vida.

Estudos brasileiros destacam que o apoio social, a qualidade dos vínculos prévios e a possibilidade de realizar rituais de despedida contribuem significativamente para a reorganização emocional, favorecendo um processo de luto saudável (Franco, 2010; Santos,Cardoso, 2015). Elementos como resiliência, espiritualidade e presença de uma rede de suporte fortalecida também aparecem como fatores de proteção amplamente discutidos nas pesquisas nacionais (Pereira, 2014).

Por outro lado, o luto torna-se negativo ou desadaptativo quando permanece estagnado ao longo do tempo, provoca sofrimento intenso e persistente ou compromete significativamente o funcionamento diário. Fatores como ausência de suporte social, repressão emocional, relações prévias ambivalentes ou conflituosas, perdas traumáticas ou inesperadas e histórico de transtornos psicológicos podem dificultar a elaboração da perda e aumentar o risco de complicações.

No Brasil, estudos mostram que a ausência de significado da perda e a falta de espaços de expressão emocional podem contribuir para o desenvolvimento de luto prolongado ou complicado (Silva, Borges, 2017; Franco, 2018). Esse quadro também é reconhecido nos manuais diagnósticos internacionais, como o DSM-5, que descreve critérios clínicos para o Transtorno de Luto Prolongado, caracterizado por sofrimento persistente, incapacidade funcional e dificuldade em reorganizar a vida após a perda (American Psychiatric Association, 2014).

Nesse sentido, Félix (2014) destaca que o percurso do luto está profundamente associado aos estilos de vinculação e ao nível de resiliência de cada indivíduo. A autora explica que o luto tende a

desenvolver-se de forma mais adaptativa quando o sujeito apresenta um estilo de vinculação seguro, percebe maior apoio social e demonstra maior resiliência fatores que facilitam uma reorganização emocional equilibrada.

Em contrapartida, estilos de vinculação inseguros, como o Preocupado e o Evitante - Receoso, relacionam-se à menor resiliência, percepção negativa do apoio social e maior manifestação de sintomas de Luto Prolongado, configurando um processo de luto mais difícil e potencialmente desadaptativo. Isso se articula com achados nacionais que ressaltam o papel dos vínculos afetivos na forma como cada pessoa enfrenta a perda (Oliveira; Lopes, 2016).

Assim, o que determina se o luto será vivido de forma positiva ou negativa não é a intensidade da dor, mas a interação entre os recursos internos do sujeito, a qualidade de suas relações e o contexto em que a perda ocorre. Quando esses fatores estão fortalecidos, tendem a favorecer um processo de elaboração mais saudável; quando fragilizados, ampliam o sofrimento e dificultam a reorganização emocional, como demonstram diversas pesquisas brasileiras sobre o tema (Franco, 2018; Pereira, 2014).

### **3.2. Fases do Luto**

O luto, enquanto processo dinâmico e multifacetado, envolve uma série de reações emocionais, cognitivas e comportamentais que se transformam ao longo do tempo. Cada indivíduo vivencia esse percurso de modo singular, influenciado por sua história de vida, personalidade, crenças, intensidade do vínculo perdido e suporte social (Melo, 2004). Ainda que não haja um padrão fixo para o

enfrentamento da perda, diversos autores buscaram compreender suas etapas e funções psicológicas.

A psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (1969) foi uma das primeiras a sistematizar o processo do luto, identificando cinco estágios que caracterizam as reações humanas diante da morte ou de perdas significativas: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Esses estágios não seguem uma sequência linear e podem ocorrer de forma alternada, sobreposta ou até regressiva, dependendo das circunstâncias individuais.

Negação: representa um mecanismo de defesa que surge diante do impacto da perda. O indivíduo resiste em aceitar a realidade, buscando afastar a dor e preservar o equilíbrio emocional momentaneamente. Raiva: ocorre quando a pessoa começa a reconhecer a realidade da perda e se sente frustrada diante da impotência em revertê-la. Essa emoção pode ser direcionada a si mesmo, aos outros ou até a Deus. Barganha: caracteriza-se pela tentativa de negociar com uma força superior ou com o destino, na esperança de adiar a perda ou aliviar o sofrimento. Depressão: neste estágio, o enlutado reconhece a irreversibilidade da perda e vivencia uma profunda tristeza, sensação de vazio e isolamento, podendo apresentar sintomas semelhantes a um estado depressivo transitório. Aceitação: ocorre quando o indivíduo consegue integrar emocionalmente a perda e reorganizar sua vida, mantendo o vínculo com o falecido em um nível simbólico e internalizado.

Conforme Freud (1917/2010), o luto é um “trabalho psíquico” que demanda tempo e energia. O sujeito, ao reconhecer a perda, gradualmente se desprende do objeto amado, liberando a energia libidinal para novos investimentos afetivos. Essa elaboração é

essencial para evitar o enrijecimento emocional e o risco de transformação do luto em melancolia um estado em que a perda é internalizada de modo patológico, gerando autodepreciação e culpa excessiva.

Melo (2004), por meio da teoria do apego, também descreve o luto como um processo de reorganização emocional, dividido em quatro fases: entorpecimento ou negação, anseio e busca pela pessoa perdida, desorganização e desespero, e reorganização. Essa perspectiva evidencia que o vínculo afetivo permanece, mas passa por uma transformação simbólica que possibilita a continuidade da vida.

De forma complementar, Worden (1991, citado por Melo, 2004) propõe quatro tarefas do luto, que, mais do que fases, representam objetivos a serem alcançados no processo de adaptação à perda, aceitar a realidade da perda, trabalhar as emoções e a dor da perda, ajustar-se a um ambiente em que o falecido está ausente, recolocar emocionalmente o falecido e seguir vivendo. Essas tarefas reforçam o caráter ativo e transformador do luto: não se trata apenas de um conjunto de reações, mas de um movimento interno de elaboração e reconstrução.

Conforme Zwielewski e Sant'Ana (2016), compreender as etapas e manifestações do luto é fundamental para o trabalho clínico, pois permite ao terapeuta reconhecer se o processo está evoluindo de modo adaptativo ou se há sinais de luto complicado quando o sofrimento se prolonga, interfere no funcionamento diário e impede a reorganização emocional. Já Beer (2023) amplia a discussão ao ressaltar que o luto não se restringe à perda física, mas também se manifesta diante de rupturas simbólicas como o fim de um

relacionamento, a perda de um ideal ou a mudança de identidade social. Nesses casos, as “fases” do luto continuam válidas, mas expressam uma transformação subjetiva que conduz à reconstrução do sentido existencial.

Em síntese, as fases do luto, apesar de não serem fixas nem universais, representam momentos psicológicos de transição que auxiliam o indivíduo a percorrer o caminho entre a dor e a aceitação. Entender essas etapas é essencial para promover uma escuta sensível e um acompanhamento terapêutico que favoreça a integração da perda e o florescimento de novos significados para a vida.

#### **4. O LUTO COMO PROCESSO DE RECONSTRUÇÃO IDENTITÁRIA**

O luto, tradicionalmente compreendido como um processo de elaboração da perda, tem sido progressivamente ampliado na literatura psicológica como um fenômeno que envolve também profundas transformações na identidade do sujeito. A morte de uma pessoa significativa não implica apenas a ausência física do outro, mas a ruptura de uma rede simbólica de significados, papéis sociais e referenciais subjetivos que organizavam a experiência de si no mundo.

Nesse sentido, o luto pode ser entendido como um processo dinâmico de reconstrução identitária, no qual o indivíduo é convocado a ressignificar sua própria existência diante da perda (Parkes, 1998; Pereira; Andrade, 2023). A identidade humana é construída a partir das relações interpessoais e dos vínculos afetivos estabelecidos ao longo da vida. Assim, quando ocorre uma perda significativa, especialmente de forma abrupta, há uma

desorganização dos papéis sociais anteriormente ocupados, como o de cônjuge, filho, cuidador ou pai/mãe. Essa ruptura gera um abalo na continuidade da narrativa pessoal, exigindo do sujeito um esforço de reorganização interna para integrar a ausência à sua história de vida. Estudos indicam que o processo de luto deixa marcas profundas na vida dos familiares, afetando diretamente o modo de viver e de se perceber no mundo (Pereira; Andrade, 2023)

De acordo com Colin Murray Parkes (1998), “o luto é o preço que pagamos pelo amor”, evidenciando que a intensidade do sofrimento está diretamente relacionada à profundidade do vínculo afetivo. Essa perspectiva reforça a ideia de que o luto não se limita à dor da perda, mas envolve também a necessidade de reorganizar aspectos identitários profundamente vinculados à relação perdida. Assim, quanto mais central era o vínculo na vida do indivíduo, maior tende a ser o impacto sobre sua identidade (Parkes, 1998).

Pesquisas contemporâneas apontam que o processo de luto envolve tanto dimensões de desestruturação quanto de reconstrução. No contexto do luto parental, por exemplo, a perda de um filho é descrita como uma experiência altamente disruptiva da identidade, devido à centralidade do papel parental. Nesse cenário, a reconstrução identitária ocorre por meio de tarefas como o reconhecimento de um papel ativo no luto e a transformação simbólica da relação com o ente perdido (Gabriel, 2018).

Além disso, o processo de reconstrução identitária no luto está frequentemente associado à capacidade de ressignificação da perda. A reorganização psíquica envolve a atribuição de novos sentidos à experiência vivida, permitindo que o sujeito integre a perda à sua história sem que ela paralise seu desenvolvimento.

Nesse contexto, estratégias como a expressão simbólica e criativa, incluindo a arte, podem auxiliar na reorganização dos conteúdos psíquicos e na construção de novos significados, favorecendo a elaboração do luto (Martins et al., 2020).

Outro aspecto relevante diz respeito ao caráter mutável da identidade no processo de luto. A literatura evidencia que a identidade não é fixa, mas constantemente reconstruída a partir das experiências vividas. Após a perda, o sujeito é desafiado a redefinir seu lugar no mundo e a ressignificar sua trajetória, o que pode envolver mudanças nos papéis sociais, nas relações interpessoais e na forma de compreender a própria existência (Pereira; Andrade, 2023).

Nesse sentido, alguns estudos destacam a presença do chamado crescimento pós-traumático, no qual o indivíduo, ao elaborar a perda, desenvolve novas perspectivas de vida, maior valorização das relações e fortalecimento de recursos internos. A identidade reconstruída passa a integrar a perda como parte da própria história, possibilitando continuidade existencial mesmo diante da ausência (GABRIEL, 2018).

Portanto, compreender o luto como processo de reconstrução identitária amplia a visão tradicional centrada apenas na elaboração da perda, permitindo reconhecer o sujeito enlutado como agente ativo na reconstrução de sua própria história. Esse processo envolve a reorganização de papéis sociais, a ressignificação de vínculos e a integração da ausência à identidade, possibilitando a continuidade da vida com novos sentidos (Parkes, 1998; Gabriel, 2018).

## **5. RECONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE NO LUTO: CONTRIBUIÇÕES DAS ABORDAGENS PSICOTERAPÊUTICAS**

A reconstrução da identidade após o luto configura-se como um processo central na reorganização do sentido de vida do indivíduo, uma vez que a perda de uma figura significativa tende a desestabilizar referências internas e externas que sustentam a percepção de si. Nesse contexto, diferentes abordagens psicoterapêuticas oferecem contribuições complementares para a compreensão e elaboração do luto. A perspectiva humanista enfatiza a autorreflexão e o potencial de crescimento pessoal (Acácia, 2021), enquanto a Gestalt-terapia privilegia a consciência do momento presente e a integração de experiências não resolvidas (Ferreira; Leão; Andrade, 2008; Birck, 2010).

A psicanálise, por sua vez, investiga os processos inconscientes e os vínculos afetivos implicados na perda (Bugari; Silva; Lopes, 2024; Ramos, 2026), e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) atua na reestruturação de pensamentos disfuncionais e no desenvolvimento de estratégias adaptativas (Ribeiro, 2021; Costa, 2025). Assim, essas abordagens, quando consideradas de forma integrada, possibilitam uma compreensão ampliada do luto, favorecendo sua resignificação e a reconstrução identitária.

No âmbito da Gestalt-terapia, o luto é compreendido como uma experiência existencial que demanda reorganização interna diante da ruptura provocada pela perda. O indivíduo é visto como um ser em constante relação e transformação, de modo que a vivência do luto implica uma reconfiguração do modo de estar no mundo (Ferreira; Leão; Andrade, 2008). A abordagem gestáltica favorece a ampliação da consciência emocional e experiencial, permitindo que

o sujeito entre em contato autêntico com sua dor, integrando-a à sua existência. Dessa forma, o sofrimento deixa de ser apenas um estado a ser superado, passando a constituir-se como uma possibilidade de crescimento e elaboração.

Além disso, a Gestalt-terapia contribui para o fortalecimento da autonomia do indivíduo enlutado, ao oferecer um espaço de escuta acolhedora e não julgadora, essencial para a reconstrução da identidade e retomada do sentido da vida (Birck, 2010). O referido autor ainda destaca que:

*"Para trabalhar, teorizar ou debater sobre o processo de luto destas perdas, é necessária uma atitude de recolher-se. [...] O terapeuta, ao lidar com o enlutado, precisa estar ciente de que: em vez de explicar, precisa oferecer a compreensão dos sentimentos e compartilhar com ele aquilo que viveu; em vez de dar respostas, acolher; e em vez de oferecer teoria sobre o luto, confirmar a vivência singular. [...] A morte nos ensina que não sabemos sobre o futuro e que é necessário lidarmos permanentemente com o desconhecido, com o fato de que precisamos correr riscos e criar possibilidade de fechar situações inacabadas." (Birck, 2010, p. 26-27).*

Sob a perspectiva psicanalítica, o luto é entendido como um trabalho psíquico necessário à reorganização interna do sujeito após a perda de um objeto de investimento afetivo. A identidade do indivíduo encontra-se profundamente vinculada às suas relações, de

modo que a perda implica um processo gradual de desligamento da libido investida no objeto perdido (Bugari; Silva; Lopes, 2024). Esse processo permite que a energia psíquica seja reinvestida no próprio eu e em novos vínculos, possibilitando a continuidade da vida psíquica.

De acordo com a tradição freudiana, o luto não deve ser patologizado, mas reconhecido como um processo natural e necessário (Ramos, 2026). Nesse sentido, a psicanálise destaca a importância da temporalidade do luto, respeitando o ritmo singular de cada sujeito e favorecendo a simbolização da perda. Assim, a elaboração do luto contribui para a transformação subjetiva e para a reconstrução da identidade, não como retorno ao estado anterior, mas como reconfiguração do eu diante da ausência.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por sua vez, compreende o luto como um processo que envolve interações entre aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. A perda pode desencadear pensamentos disfuncionais, como sentimentos de culpa, desamparo ou incapacidade de seguir em frente, impactando diretamente a identidade do indivíduo (Ribeiro, 2021). Dessa forma, a TCC atua na identificação e modificação dessas distorções cognitivas, promovendo uma adaptação mais funcional à nova realidade.

Entre as principais intervenções utilizadas, destacam-se a psicoeducação sobre o luto, a reestruturação cognitiva e a ativação comportamental, que auxiliam o indivíduo a retomar atividades significativas e reorganizar sua vida (Costa, 2025). Além disso, técnicas como o registro de pensamentos disfuncionais e o automonitoramento favorecem a consciência dos padrões

cognitivos e emocionais, contribuindo para a reconstrução do sentido de vida e da identidade.

Por fim, a abordagem humanista, especialmente em sua interface com a fenomenologia, enfatiza a singularidade da experiência do luto e a importância da escuta empática no processo terapêutico. O sofrimento é compreendido como parte do desenvolvimento humano, sendo também uma oportunidade de resignificação e crescimento (Acácia, 2021). Nesse contexto, o terapeuta atua como facilitador, oferecendo um espaço de acolhimento que possibilita ao indivíduo atribuir novos significados à perda.

De acordo com Marchetto e Silva (2023), a Psicologia tem como função central a escuta e o acolhimento das múltiplas formas de sofrimento humano, contribuindo para que o sujeito elabore suas vivências e reconstrua sua identidade. Assim, a abordagem humanista favorece a retomada da autonomia e a construção de novos sentidos existenciais, permitindo que o indivíduo continue sua trajetória mesmo diante da ausência do ente querido.

Dessa forma, observa-se que as diferentes abordagens psicoterapêuticas, embora distintas em seus fundamentos teóricos, convergem ao reconhecer o luto como um processo complexo e transformador. A reconstrução da identidade, nesse contexto, não implica o esquecimento da perda, mas a integração da experiência vivida à história do sujeito, possibilitando novas formas de existir e de se relacionar com o mundo

## **6. A PSICOTERAPIA NO PROCESSO DE RECONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE NO LUTO**

Diante das transformações profundas provocadas pela perda de um ente querido, a psicoterapia assume um papel central no acompanhamento do indivíduo enlutado, oferecendo um espaço seguro, acolhedor e estruturado para a expressão emocional e a elaboração da dor. Esse ambiente possibilita não apenas a manifestação de sentimentos intensos como tristeza, culpa, raiva e saudade, mas também favorece sua simbolização e integração psíquica. A experiência do luto, nesse contexto, deixa de ser compreendida como um estado passivo de sofrimento e passa a ser entendida como um processo ativo e dinâmico, que envolve dimensões psicológicas, sociais, culturais e relacionais (Franco, 2010; Silva; Nardi, 2015; Parkes; Prigerson, 2010).

Sob a perspectiva da teoria do apego, o luto está diretamente relacionado à ruptura de vínculos significativos, sendo essa quebra responsável por desencadear reações emocionais intensas e reorganizações internas no sujeito. Conforme propõe Bowlby (1980), a perda de uma figura de apego implica não apenas dor emocional, mas também uma desorganização nos sistemas internos que sustentam a segurança e a identidade. Nesse sentido, a psicoterapia atua como um espaço de reconstrução desses referenciais internos, auxiliando o indivíduo a elaborar a ausência e a reorganizar seus modelos de vínculo (Bowlby, 1980).

Um dos aspectos centrais do trabalho psicoterapêutico consiste em auxiliar o sujeito na reconstrução de sua narrativa de vida. A abordagem construtivista do luto, amplamente desenvolvida por Neimeyer (2001), enfatiza que o sofrimento decorrente da perda está profundamente ligado à quebra de significados previamente estabelecidos. A partir da escuta clínica, o indivíduo é convidado a revisar memórias, histórias e significados relacionados à pessoa

falecida, promovendo um processo de ressignificação. Essa reconstrução narrativa permite integrar a perda à história pessoal, evitando que ela represente uma ruptura irreparável na identidade. Assim, o sujeito passa a reconstruir sentidos que possibilitam a continuidade da vida psíquica, mesmo diante da ausência (Neimeyer, 2001; Luna; Moré, 2017; Freitas; Michel, 2014). Além disso, modelos contemporâneos do luto, como o Modelo do Processo Dual proposto por Stroebe e Schut (1999), contribuem significativamente para a compreensão do trabalho psicoterapêutico. Esse modelo sugere que o indivíduo oscila entre dois movimentos: o enfrentamento da perda (orientação para a perda) e a adaptação às mudanças da vida (orientação para a restauração). A psicoterapia auxilia na legitimação dessa oscilação, evitando a patologização do luto e favorecendo um equilíbrio entre o contato com a dor e a reconstrução da vida cotidiana (Stroebe; Schut, 1999).

Outro importante referencial teórico-clínico é o modelo das tarefas do luto, proposto por Worden (2009), que descreve o processo de elaboração da perda como um conjunto de tarefas a serem vivenciadas pelo sujeito: aceitar a realidade da perda, elaborar a dor, ajustar-se a um ambiente no qual o falecido está ausente e encontrar uma forma de manter uma conexão duradoura com o ente querido enquanto se reinveste na vida. A psicoterapia atua como facilitadora dessas tarefas, oferecendo suporte emocional e estratégias que auxiliam o indivíduo a avançar no processo de adaptação sem desconsiderar sua singularidade (Worden, 2009).

No que se refere à redefinição de papéis sociais, a perda frequentemente desorganiza estruturas familiares e funções previamente estabelecidas. A morte de um cônjuge, por exemplo, pode implicar a necessidade de assumir responsabilidades antes

compartilhadas; a perda de um pai ou mãe pode alterar profundamente a dinâmica familiar e o lugar subjetivo do indivíduo. A psicoterapia contribui para a reorganização desses papéis, auxiliando o sujeito a desenvolver novas formas de funcionamento e enfrentamento, além de favorecer a adaptação às demandas da vida cotidiana (Santos; Santos, 2013; Teixeira, 2011).

Nessa direção, abordagens clínicas como a Gestalt-terapia também oferecem contribuições relevantes, ao enfatizarem a importância da consciência, do contato e da vivência emocional no aqui e agora. Segundo Filho e Lima (2018), o trabalho com o luto na Gestalt-terapia envolve a facilitação da expressão emocional autêntica, permitindo que conteúdos não elaborados sejam trazidos à consciência e integrados à experiência do sujeito. Esse processo favorece a reorganização da percepção de si e do mundo, contribuindo diretamente para a reconstrução identitária.

Outro aspecto fundamental refere-se à integração da ausência na identidade do sujeito. Diferentemente de concepções tradicionais que defendiam o desligamento total do vínculo com o falecido, abordagens contemporâneas reconhecem a importância da manutenção de vínculos contínuos. Essa perspectiva compreende que a relação com o ente querido não se encerra com a morte, mas é transformada em uma conexão simbólica interna, que pode ser fonte de apoio, memória e significado (Kovács, 2002; Barbosa; Macedo, 2011). Essa continuidade de vínculo contribui para que o sujeito reconstrua sua identidade sem a necessidade de apagar ou negar a importância do relacionamento vivido.

A literatura também destaca a relevância da resiliência no processo de luto. Bonanno (2004) aponta que muitos indivíduos apresentam

capacidade de adaptação diante da perda, conseguindo reorganizar suas vidas sem desenvolver quadros psicopatológicos graves. A psicoterapia, nesse contexto, não atua apenas no tratamento do sofrimento, mas também no fortalecimento de recursos internos, promovendo a autonomia e a capacidade de enfrentamento do sujeito (Bonanno, 2004).

No caso específico do luto infantil, a psicoterapia assume características ainda mais delicadas e específicas, considerando o estágio de desenvolvimento da criança. Anton e Favero (2011) ressaltam que a perda parental pode impactar profundamente a constituição psíquica da criança, afetando sua segurança emocional e seus processos de identificação. O trabalho terapêutico, nesses casos, deve utilizar recursos lúdicos e simbólicos que facilitem a expressão emocional e a compreensão da perda, contribuindo para a reorganização da identidade em desenvolvimento (Anton; Favero, 2011).

Além disso, em contextos de cuidados paliativos, as intervenções psicológicas no luto assumem um caráter preventivo e de acompanhamento contínuo, auxiliando tanto o paciente quanto seus familiares na preparação para a perda. Victorino, Feijoo e Benincasa (2018) destacam que esse trabalho favorece a elaboração antecipatória do luto, reduzindo impactos traumáticos e facilitando a adaptação após a morte.

Do ponto de vista psicanalítico, o luto também pode ser compreendido como um processo fundamental na estruturação do desejo e da subjetividade. Castilho e Bastos (2012) apontam que a perda mobiliza questões profundas relacionadas à falta, à ausência e à constituição do sujeito, sendo a elaboração do luto essencial para a

reorganização psíquica e para a continuidade do investimento na vida.

Ademais, a psicoterapia favorece a ampliação da consciência sobre a finitude e seus impactos no desenvolvimento humano. Ao possibilitar reflexões sobre a morte, os vínculos e os sentidos atribuídos à existência, o processo terapêutico contribui para uma compreensão mais integrada da experiência humana. Essa dimensão existencial do luto permite ao sujeito não apenas elaborar a perda, mas também reconstruir projetos de vida e redefinir prioridades (Kovács, 2010; Franco, 2013).

Dessa forma, compreender o luto como um processo de reconstrução identitária amplia significativamente a visão sobre essa experiência e reforça a importância da psicoterapia como instrumento de cuidado. A perda, embora marcada pela dor, pode também representar um momento de transformação subjetiva, no qual o indivíduo, sustentado pelo espaço terapêutico, é capaz de ressignificar sua história, redefinir seus papéis e construir novos sentidos para a vida. Nesse percurso, a psicoterapia não busca eliminar o sofrimento, mas oferecer condições para que ele seja elaborado e integrado, possibilitando ao sujeito seguir adiante sem romper com aquilo que foi significativo em sua trajetória (Franco, 2010; Neimeyer, 2001; Worden, 2009).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo permitiu compreender o luto como um fenômeno complexo e multifacetado, que ultrapassa a dimensão da dor pela perda e se configura como um processo ativo de reconstrução da identidade. Embora seja uma experiência universal,

o luto manifesta-se de forma singular, sendo influenciado por fatores emocionais, sociais, culturais e relacionais, o que exige uma compreensão ampliada de suas implicações na vida do indivíduo (Melo, 2004; Zwielewski; Sant'ana, 2016).

Ao longo da pesquisa, evidenciou-se que a perda de um ente querido provoca uma ruptura significativa nos referenciais subjetivos e nos papéis sociais, exigindo um processo de reorganização interna. Conforme apontado por Freud (1917/2010), o luto constitui um trabalho psíquico necessário, no qual o sujeito gradualmente se desvincula do objeto perdido, possibilitando novos investimentos afetivos. Essa perspectiva é ampliada por autores contemporâneos, que destacam o papel da reconstrução de significados e da reorganização da narrativa pessoal como elementos centrais na adaptação à perda (Neimeyer, 2001; Luna; Moré, 2017).

Além disso, os modelos teóricos analisados, como os estágios do luto propostos por Kübler-Ross (1969) e as tarefas do luto descritas por Worden (2009), evidenciam que o enfrentamento da perda não ocorre de forma linear, mas envolve diferentes movimentos emocionais e cognitivos que contribuem para a elaboração da ausência. De forma complementar, a teoria do apego de Bowlby (1980) reforça que a intensidade do luto está diretamente relacionada à qualidade dos vínculos estabelecidos, evidenciando o impacto profundo da perda na identidade do indivíduo.

Outro aspecto relevante diz respeito aos efeitos do luto nas diversas dimensões da vida. Conforme discutido, o luto pode desencadear alterações emocionais, comportamentais e físicas, além de impactar as relações sociais e os papéis desempenhados pelo sujeito (APA, 2014; Melo, 2004). Entretanto, quando vivenciado de forma saudável

e com suporte adequado, o luto também pode favorecer processos de amadurecimento, resignificação e crescimento pessoal (Beer, 2023; Pereira; Andrade, 2023).

Nesse contexto, a psicoterapia mostra-se fundamental como espaço de acolhimento e elaboração da experiência de perda. As diferentes abordagens psicoterapêuticas contribuem de maneira significativa para esse processo: a Gestalt- terapia favorece a consciência e a integração da experiência vivida (Ferreira; Leão; Andrade, 2008; Birck, 2010); a psicanálise possibilita a compreensão dos processos inconscientes e da reorganização psíquica (Bugari; Silva; Lopes, 2024; Ramos, 2026); a Terapia Cognitivo-Comportamental auxilia na reestruturação de pensamentos disfuncionais e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (Ribeiro, 2021; Costa, 2025); e a abordagem humanista enfatiza a escuta empática e a valorização da subjetividade (Acácia, 2021; Marchetto; Silva, 2023).

Dessa forma, compreende-se que o luto não deve ser reduzido a um processo de superação da perda, mas entendido como uma experiência de transformação subjetiva. A reconstrução da identidade implica integrar a ausência à própria história, resignificar vínculos e reorganizar o sentido da existência. Conforme Parkes (1998), o luto é o preço do amor, evidenciando que a dor da perda está intrinsecamente ligada à profundidade dos vínculos afetivos.

Conclui-se, portanto, que o luto, embora doloroso, pode constituir-se como um processo de crescimento e reconstrução, no qual o indivíduo, ao elaborar a perda, desenvolve novas formas de compreender a si mesmo e o mundo. Nesse sentido, a ampliação do olhar sobre o luto como processo de reconstrução identitária

contribui para práticas psicológicas mais sensíveis, humanizadas e eficazes, promovendo o cuidado integral ao sujeito enlutado.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ACÁCIA, Núbia Acacia de Oliveira Carvalho. **A perspectiva humanista e fenomenológica e a resignificação do luto para os sobreviventes.** 2021. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Anhanguera de Pindamonhangaba, Pindamonhangaba, 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BEER, M. **O luto da ciência ideal: a morte do mito de uma razão pura e neutra.** *Psicologia & Sociedade*, v. 35, n. 2, p. 1–15, 2023.

BIRCK, Michele Daiane. **Perdas necessárias sob o olhar da Gestalt Terapia. Florianópolis: Comunidade Gestáltica – Clínica e Escola de Psicoterapia,** 2010. Monografia (Especialização).

BOWLBY, John. **Apego e perda: perda, tristeza e depressão.** New York: Basic Books, 1980.

BUGARI, Hellen Rodrigues; SILVA, Juliana Áurea Barbosa; LOPES, William Araujo. **O processo de luto e suas formas na atualidade: um viés psicanalítico.** *Revista FIMCA*, v. 11, n. 2, p. 25–30, 2024.

COSTA, Gleidson da Silva. **TCC no estágio supervisionado em políticas de saúde: relato de dois casos clínicos.** In: IV MOSTRA DE

ESTÁGIOS DO CURSO DE PSICOLOGIA DO UNIVAG. Mato Grosso: Univag, 2025.

FERREIRA, Lívia Cardoso; LEÃO, Nara Cristina; ANDRADE, Celana Cardoso. **Viuvez e luto sob a luz da Gestalt-terapia: experiências de perdas e ganhos.** Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 153–160, 2008.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **Luto em cuidados paliativos.** São Paulo: Summus, 2010.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **Luto complicado: fatores de risco e cuidados necessários.** Estudos de Psicologia, 2018.

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia.** São Paulo: Cosac Naify, 2010. (Obra original publicada em 1917).

GABRIEL, Sofia Andrade. **Perdas insubstituíveis: o processo de reconstrução da identidade de mães em luto.** 2018. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2018.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer.** São Paulo: Martins Fontes, 1969.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LUNA, Ivânia Jann; MORÉ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. **Narrativas e processo de reconstrução do significado no luto.** Revista M., Rio de Janeiro, v. 2, n. 3, p. 152–172, 2017.

MARCHETTO, Daniele Bolsan; SILVA, Rayane Paradelo da (org.). **Psicologia em diálogo: depressão, ansiedade, luto e outros desafios humanos**. Londrina: Editora Científica, 2023.

MARTINS, Ana Paula Alves et al. **A arte como auxiliadora no processo de construção e desconstrução no enfrentamento do luto**. Universidade Paranaense, 2020.

MELO, R. **O processo de luto: o inevitável percurso face à inevitabilidade da morte**. Universidade Católica Portuguesa, 2004.

NEIMEYER, Robert A. **Reconstrução de significado e a experiência da perda**. Washington: American Psychological Association, 2001.

OLIVEIRA, M. **Reflexões sobre o significado simbólico do luto**. Revista Brasileira de Psicologia, v. 6, n. 1, p. 45–58, 2020.

OLIVEIRA, A.; LOPES, R. S. **Vínculos afetivos e processos de luto na realidade brasileira**. Psicologia em Pesquisa, v. 10, n. 1, 2016.

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

PEREIRA, D. A. **Resiliência, espiritualidade e enfrentamento no contexto do luto**. Psicologia e Saúde, v. 6, n. 2, p. 45–53, 2014.

PEREIRA, Elida Maria Dias; ANDRADE, Andreia Rodrigues de. **Entre flores e espinhos: o luto e o caráter mutável da identidade após a morte de um cônjuge**. Building the Way, v. 13, n. 1, 2023.

RAMOS, Vitor Costa. **O luto em Freud e suas articulações com a temporalidade na cultura contemporânea**. 2026. Dissertação

(Mestrado em Psicologia) – UFSCar, São Carlos, 2026.

RIBEIRO, Danusa Cristina de Abreu. **Morte e luto: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para elaboração do luto**. 2021. TCC (Graduação em Psicologia) – FAMA, Macapá, 2021.

SANTOS, J.; CARDOSO, B. **A importância do apoio social na vivência do luto**. Revista Brasileira de Psicologia, v. 2, n. 1, 2015.

SILVA, A. C.; BORGES, L. M. **Determinantes psicológicos do luto prolongado: uma revisão integrativa**. Psicologia: Teoria e Prática, v. 19, n. 3, 2017.

ZWIELEWSKI, G.; SANT'ANA, V. **Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 12, n. 1, p. 27–34, 2016.

---

<sup>1</sup> Discentes do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário UniBRÁS Rio Verde. [21elenribeirodesouza@gmail.com](mailto:21elenribeirodesouza@gmail.com),  
[Josianneanciutti@gmail.com](mailto:Josianneanciutti@gmail.com)

<sup>2</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário UniBRÁS Rio Verde. [leandromiwa@hotmail.com](mailto:leandromiwa@hotmail.com).