Quem sou eu sem você? Um olhar diferente para o luto

Janaina Bárbara De Padua
Maria Aparecida Diogo Padovan

RESUMO

Este trabalho aborda o processo de luto a partir de uma perspectiva psicodramática, compreendendo a perda como uma ruptura vincular que exige reorganização emocional, relacional e identitária do sujeito. Fundamenta-se nas contribuições de Jacob Levy Moreno, Colin Murray Parkes e Ana Claudia Quintana Arantes, articulando o psicodrama, a teoria do apego e as reflexões contemporâneas sobre finitude e sentido da vida. Parte-se do pressuposto de que o luto não se refere apenas à morte concreta, mas a todas as perdas significativas ao longo da vida, como separações, adoecimentos, mudanças de papéis, perdas simbólicas e rupturas de projetos de vida.

A fundamentação teórica sustenta-se em três eixos principais: o psicodrama moreniano, que compreende o sofrimento como cristalização de papéis e redução da espontaneidade; a teoria do luto de Colin Murray Parkes, que entende o luto como um processo de transição psicossocial e reconstrução do mundo presumido após a perda; e a perspectiva de Ana Claudia Quintana Arantes, que compreende a morte como parte integrante da vida e como elemento organizador de sentido existencial. A articulação desses referenciais permite compreender o luto como um processo relacional, corporal e dramático, passível de elaboração por meio da ação psicodramática.

O objetivo desta vivência é proporcionar um espaço de elaboração de perdas por meio do psicodrama, favorecendo a ressignificação de vínculos interrompidos e a reconstrução da identidade diante da pergunta norteadora: “Quem sou eu sem você?”. Busca-se possibilitar que os participantes possam reconhecer, expressar e dramatizar aspectos relacionados às perdas vividas, ampliando a espontaneidade e a capacidade de construção de novos papéis diante da vida.

A metodologia consiste em uma vivência psicodramática estruturada nas etapas clássicas do método — aquecimento, dramatização e compartilhamento — incluindo, dramatização de cenas relacionadas a perdas significativas e elaboração grupal por meio do compartilhamento. Serão utilizadas técnicas psicodramáticas como duplo, inversão de papéis, e concretização.

Como resultados esperados, observa-se que o psicodrama favorece a expressão emocional, a elaboração simbólica da perda, a ressignificação dos vínculos e a reconstrução da identidade

após a perda. O grupo configura-se como espaço de reconhecimento, pertencimento e validação do sofrimento, possibilitando que o luto seja elaborado não apenas como experiência de dor, mas também como processo de transformação e reconstrução de sentido. Conclui-se que o psicodrama constitui um importante recurso para o trabalho com perdas, luto e finitude, promovendo integração emocional, ampliação da espontaneidade e reconstrução de papéis diante da vida.

Palavras-chave: Psicodrama; Luto; Vínculo; Identidade; Espontaneidade.

MORENO, Jacob Levy. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1993.

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

ARANTES, Ana Claudia Quintana. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.