

COMO SER ACOLHEDOR DIANTE DA DOR DE UM ENLUTADO?

É comum a dúvida na hora de escolher palavras para dizer a alguém que perdeu um ente querido. Não é raro, tampouco, ouvir de um enlutado como certas palavras machucam ou soam pouco empáticas durante o processo de luto.

Por isso preparamos uma lista do que pode ser evitado nesse momento, para oferecer um maior acolhimento àqueles que vivem uma perda importante:

- “Sei como você está se sentindo”/ “No meu caso foi pior”/ “Eu já passei por isso e superei”/ “Conheci alguém com uma história parecida e ele(a) agiu de tal forma”/ “Imagina, poderia ser ainda pior”

Não existe receita, nem comparações para o luto. A nossa dor, aquela que estamos sentindo no exato momento, é sempre a maior do mundo, por isso evite frases que minimizem ou comparem a dor do enlutado.

- “Seja forte”/ “Saia para se distrair”

Incumbir tarefas e responsabilidades para o enlutado pode ser penoso e desmotivador, afetando a autoestima daqueles que não se sentem prontos para tais incumbências ainda.

- “Você não deve chorar, ele(a) não gostaria de te ver triste assim”/ “Você precisa ser forte pelos que ficaram”

Não é raro o sentimento de culpa diante da morte de um ente querido, frases que potencializam essa culpa devem ser evitadas.

- “Ele(a) está melhor agora”/ “Pelo menos ele(a) não está mais sofrendo”/ “Ele estava cansado(a) de sofrer”/ “Ele(a) teve uma vida longa”

A dor que predomina no momento da perda é a dor do enlutado, frases como essa podem soar pouco empáticas com o tema que está realmente em pauta.

- “Dá para ver que você está muito mal”/ “Você está ótimo(a), nem parece que está de luto”

Não comente sobre a aparência do enlutado, o que está sendo vivido por ele nem sempre se apresenta no externo.

- “Deus sabe o que faz”/ “Deus dá, Deus tira”/ “O tempo cura”/ “Isso já vai passar”

Frases prontas sobre Deus ou sobre o tempo não atenuam a dor, aliás, essa não deve ser a tarefa de alguém que se aproxima de um enlutado, ao invés de tentar amenizar, devemos acolher, para isso, nada melhor do que um abraço, um ombro amigo e a oferta de ajuda.

Poucas palavras são necessárias nessas horas, procure ouvir o que o enlutado quer ou não dizer, só ele sabe o que é melhor para ele nesse momento.

Paula Leverone (CRP 08/18775)

Trilhar - Instituto de Luto
Av. Visconde de Guarapuava, 2764, sala 1412 - Curitiba / PR
Tel.: (41) 3011-4848 | 99894-4054
contato@institotrilhar.com.br
www.institotrilhar.com.br

