

## O LUTO NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência por si só é caracterizada por um importante luto dos aspectos da infância: perde-se um corpo infantil, a atenção e os cuidados relativos a criança.

Diante das inúmeras mudanças o adolescente ingressa numa caminhada em busca de seu novo lugar no mundo: a construção da identidade.

Uma morte vivenciada durante esse percurso merece um olhar cuidadoso, pois somada a ambiguidade e intensidade dos sentimentos do adolescente, pode representar um fator de risco para um luto normal.

As sensações diante da morte oscilam entre: culpa, autoacusação, raiva, tristeza, medo, vontade de juntar-se à pessoa que morreu, entre tantas outras. É importante dar voz aos sentimentos, sem desprezar o espaço do adolescente enlutado.

Vários fatores influenciam na vivência do luto e devem ser levados em consideração. O tipo de morte é um deles - repentina, violenta ou prolongada por uma doença - já que denuncia a vulnerabilidade do ser humano, com a qual o adolescente não costuma contar em seu trajeto de exploração do mundo e dos limites. Isso pode influenciar na construção do autocontrole, afetando também a autoestima do adolescente.

Por outro lado, a morte é por vezes vivenciada como uma experiência que traz maturidade emocional e o adolescente deixa de se sentir pertencente aos grupos de sua idade, já que perder alguém faz com que ele seja “diferente” dos que não perderam.

Além do tipo de morte, o tipo de vínculo é também determinante para a vivência desse luto. Perder um genitor, ou outra figura importante de apego, nessa fase do ciclo vital, abala a segurança com a qual o adolescente contava para explorar o mundo e reflete no desenvolvimento da autonomia e independência.

A morte de um ídolo tem também um grande impacto na construção da identidade do adolescente, por ser um referencial importante de identificação que deixa de existir e muitas vezes não é um luto reconhecido socialmente. Assim como a perda de um ídolo, a perda de amigos, é pouco reconhecida e autorizada pela sociedade, criando um desamparo na dor do enlutado. Perder um amigo, é perder um semelhante e mais

uma vez pode trazer medo e sensação de vulnerabilidade, que exigem um acolhimento empático para se reestruturar.

Já a morte de um(a) namorado(a) deve levar a atenção para a construção de fantasias e culpa em relação a sexualidade. É na adolescência que costuma acontecer o ingresso na vida sexual e que se formam alguns significados atribuídos a ela. Perder um parceiro exige um ressignificar doloroso dessa sexualidade.

Outras mortes de entes queridos, de um professor, um animal de estimação, pais de amigos e etc, podem igualmente originar um processo de luto, que precisa ser vivenciado, reconhecido e respeitado pela rede de apoio do adolescente.

O apoio e reconhecimento são fatores de proteção para o processo natural e necessário de luto, diante do rompimento de vínculos significativos.

Quando encontradas dificuldades, complicações e dúvidas nessa vivência é possível buscar um espaço de ajuda através de psicoterapia individual, familiar ou de grupo.

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@institutotrilhar.com.br](mailto:contato@institutotrilhar.com.br)  
[www.institutotrilhar.com.br](http://www.institutotrilhar.com.br)

