

## SENTIMENTOS COMUNS DO ENLUTADO

Diante do luto, muitos se questionam se o que estão sentindo é normal ou não. As emoções presentes são variadas e oscilam com uma intensidade que foge do estado “conhecido”, de quando o indivíduo não está enlutado.

Muitas vezes o falecimento de um ente querido rompe com planos, sonhos e expectativas. O rompimento de um vínculo importante traz a dor, tanto emocional quanto, por vezes, física. Sentir-se com humor deprimido, falta de motivação e TRISTEZA é algo comum nesse processo. Chorar, buscar coisas que remetem a pessoa perdida ou experimentar um certo isolamento social, são reações ligadas à essa dor.

A CULPA também é um sentimento recorrente, acompanhada de questionamentos, como “e se eu tivesse feito isso e se eu tivesse evitado aquilo...”, de alguma maneira ela está presente no processo de luto.

O MEDO e a insegurança, são esperados nesse processo, pois diante da perda ocorre a ruptura do mundo presumido, ou seja, uma quebra com o mundo que conquistamos, que conhecemos, o que sabemos ou pensamos saber. Ao perder um ente querido, o mundo presumido muda e um novo mundo será construído a partir de então (Parkes, 1998). Esse caminho de reconstrução pós-perda traz o receio e a insegurança do que pode ser encontrado pela frente, o desconhecido.

Além da tristeza, da culpa e do medo é natural sentir RAIVA. A raiva normalmente é relacionada à equipe médica, raiva de si mesmo, do falecido, de Deus ou outras entidades religiosas.

A SOLIDÃO e sensação de DESAMPARO são parte do vazio deixado pela perda, a pessoa se sente sozinha na sua dor e não-pertencente à alguns contextos com os quais se identificava anteriormente, até encontrar um novo lugar e significado para sua experiência.

É possível também sentir ALÍVIO, que nem sempre é um sentimento reconhecido ou autorizada socialmente, e que pode gerar mais uma vez a culpa por estar sentindo

alívio diante de uma morte. Normalmente o alívio é sentido quando a relação com a pessoa falecida era muito conturbada, ou abusiva, ou situações de doenças crônicas há muito tempo, onde trazia um sofrimento muito grande para o falecido e para a família.

O enlutado pode ir da IRRITABILIDADE e da ANSIEDADE para a FADIGA e o CANSAÇO sem se dar conta das razões pelas quais seus sentimentos alternam com tanta frequência. O luto é algo muitas vezes confuso e perturbador, mas, apesar de todo o desconforto, é um trajeto necessário para ocorrer a elaboração.

Tudo é possível no luto, mesmo aquilo que não faz parte do entendido como o “normal” para a pessoa antes da perda, mas quando a dor torna-se intolerável e ultrapassa qualquer recurso possível de enfrentamento, o enlutado ou a rede de apoio podem buscar ajuda especializada.

Paula Leverone (CRP 08/18775)  
Mariana Bayer (CRP 08/19103)

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

