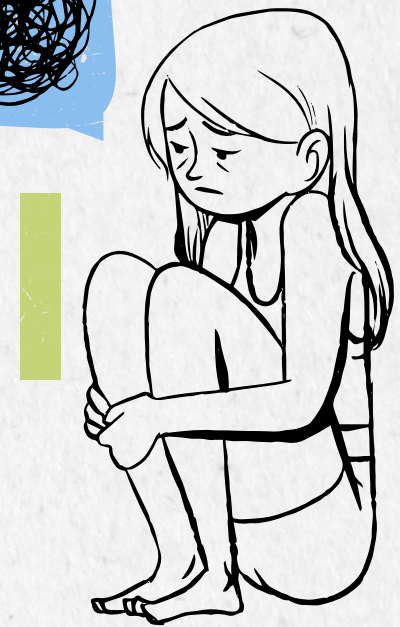
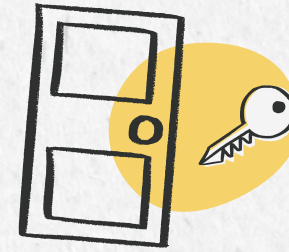


LUOTO



negação

depressão

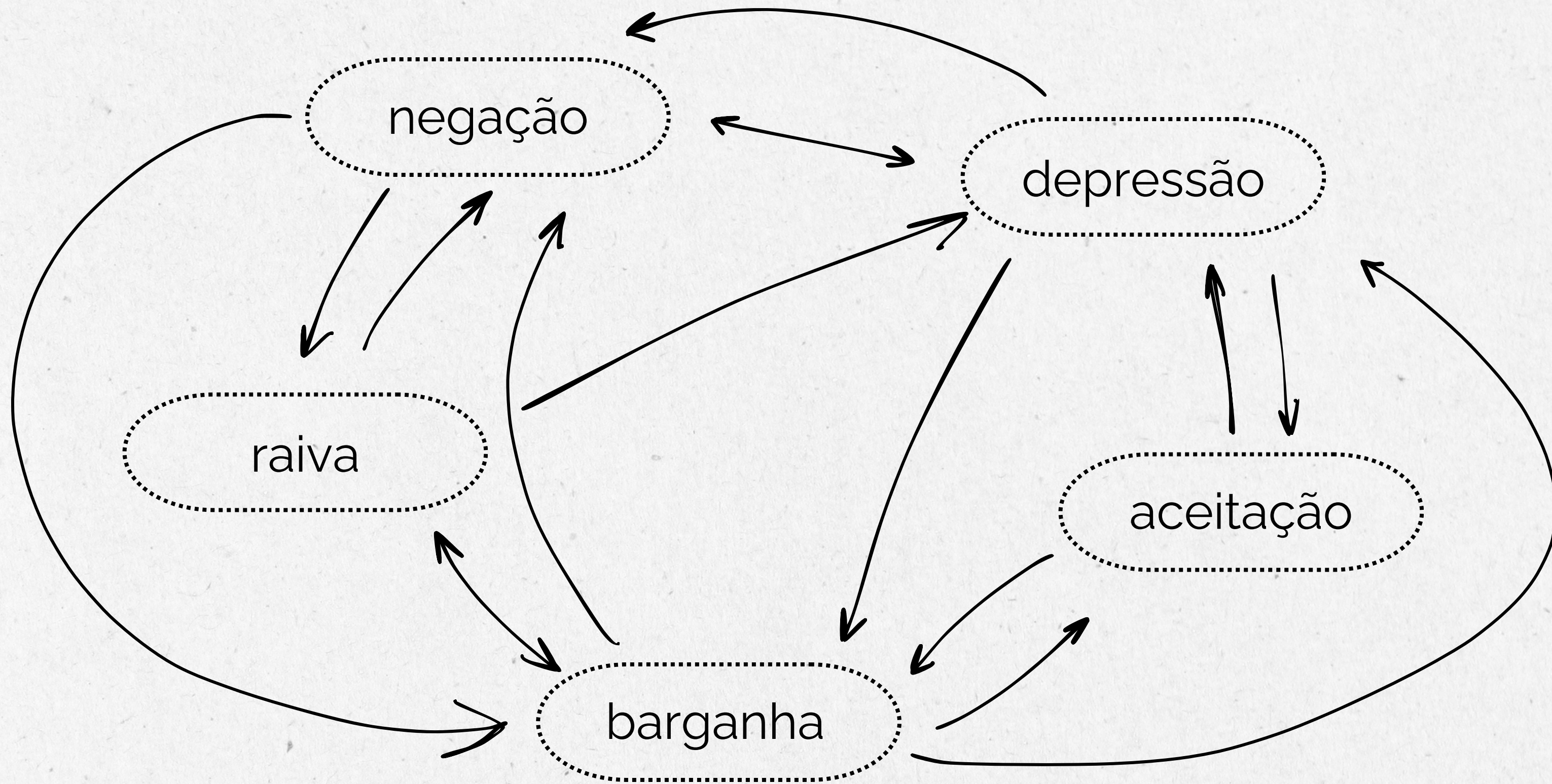
Fases do

LUTO

raiva

aceitação

barganha



"a ficha ainda não caiu!"



"não, isso não
pode ser real!
deve haver
algum engano!"

depressão

raiva

○
Dificuldade em aceitar a realidade do que aconteceu. Esse processo funciona como um mecanismo de defesa temporário para lidar com a dor.

aceitação

barganha

negação

depressão

raiva

Há uma tentativa de fazer "negociações" para amenizar a dor, o que, geralmente, está associado a uma tentativa de voltar ao que era antes da perda.

aceitação

barganha

"se eu tivesse mais um dia, faria tudo diferente!"

"faço qualquer coisa se..."

negação

depressão

"não vejo como vou superar isso"

"me sinto tão sozinho"

"não vejo sentido em mais nada"

raiva

Aqui, incluem-se sentimentos profundos de tristeza, solidão e até desespero. A pessoa começa a enfrentar diretamente a realidade da perda.

aceitação

barganha

negação

depressão

"isso é tão injusto!
A culpa é... *dos*
médicos, do
Divino/Espiritual!"

"como
ele(a) pôde
me deixar
assim?"

"por que todo
mundo
continua como
se nada tivesse
acontecido?"

"por que ninguém
me avisou?"

raiva

A raiva pode ser
direcionada a si mesmo,
aos outros, ao falecido ou
até mesmo ao
religioso/espiritual. Ela
expressa a intensidade dos
sentimentos de perda e
injustiça.

aceitação

barganha

negação

depressão

raiva

Nessa fase ocorre uma aceitação da realidade. O enlutado passa a aceitar que a pessoa não está mais presente e agora as coisas mudaram. Ele não necessariamente esquece a dor, mas passa a compreender melhor o ciclo das coisas. A aceitação tende a aumentar com o passar do *tempo*.

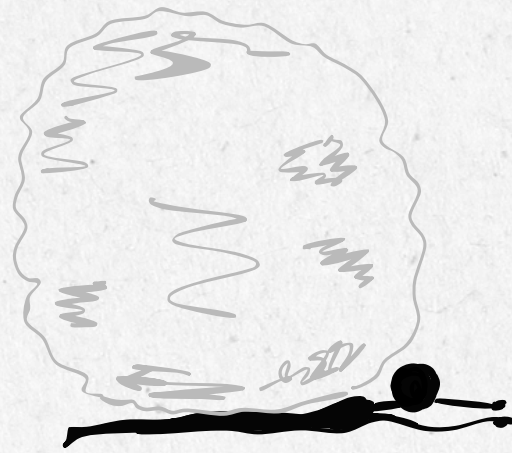
barganha

aceitação

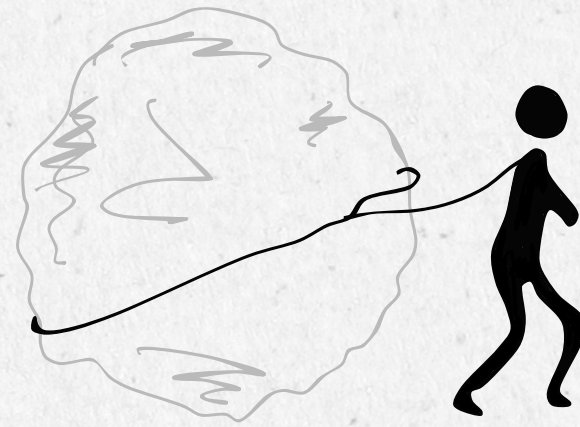
"Quais são os passos que preciso dar para seguir em frente?"

"Estou tentando aceitar a realidade e aprendendo a viver com ela."

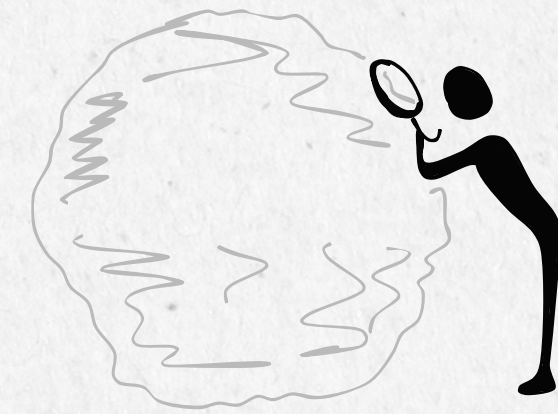
Coisas para fazer com a dor



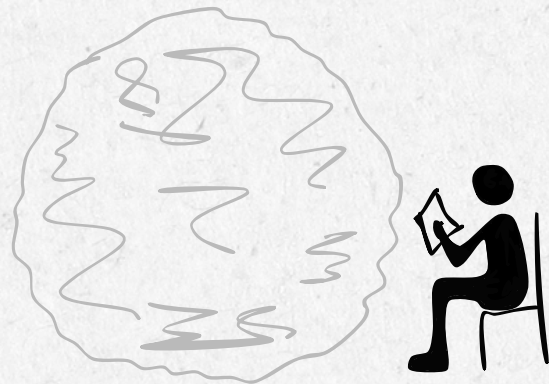
SOFRER



ARRASTÁ-LA



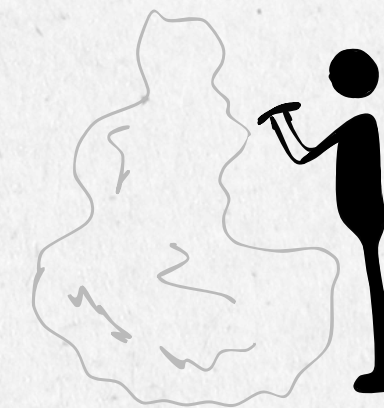
ANALISÁ-LA



APRENDER COM ELA



ACEITÁ-LA



TRANSFORMÁ-LA

“Se perdem gestos, cartas de amor, malas, parentes. Se perdem vozes, cidades, países, amigos. Romances perdidos, objetos perdidos, histórias se perdem. Se perde o que fomos e o que queríamos ser. Se perde o momento. Mas não existe perda, existe movimento.”

— Bruna Lombardi (2006)

Compreende-se que o luto é um evento normal do ciclo vital. Infelizmente, algumas perdas são mais complexas e difíceis que outras. E por fazer parte do ciclo da vida, todos nós iremos viver e sobreviver a diversas perdas significativas ao longo da vida.

A reflexão que fica é:

Como cada perda me transformou?