



Se você tem um
amigo enlutado





Dor compartilhada é dor amenizada.

As pessoas que enfrentam um processo de luto encontram-se muito fragilizadas e, portanto, possuem uma demanda especial. Neste momento tão doloroso, ter amigos por perto pode ser muito acolhedor.

Entretanto, estar diante de uma pessoa em processo de luto pode ser uma experiência difícil. Não raro, ficamos sem saber o que dizer e sem saber como agir.

Evite frases como “Eu sei como você está se sentindo”. Mesmo que você também tenha vivido uma perda parecida, o luto é um processo singular. Isso significa que cada pessoa vive seu luto de um jeito único. E mesmo dentro da família, a perda de um ente querido repercutirá em cada membro de maneira diferente.

Frases como “Você precisa ser forte”, “Ele não gostaria de te ver sofrendo”, ou ainda “Chorar não irá trazê-lo de volta”, embora bem intencionadas, tendem a inibir a expressão do sofrimento pelo enlutado.

Além do mais, como o sofrimento pela perda de alguém importante e querido não cessa de imediato, o enlutado pode sentir-se inadequado e incompetente no manejo de seus sentimentos.

Sua presença pode ser de muita ajuda

A morte de um ente querido causa uma crise e provoca mudanças importantes na vida do enlutado. Você pode ajudar nessa reorganização oferecendo-se para fazer compras, limpar a casa, cozinhar. Tarefas rotineiras podem ser difíceis de cumprir no momento de desorganização e dor.

Outra forma de cuidado é estar disponível para ouvir sem julgar. Durante o processo de luto, a pessoa pode sentir necessidade de repetir sua história diversas vezes. Dor compartilhada é dor amenizada!

Mas lembre-se de que você também tem seus limites! Respeite-se e somente ofereça aquilo que você realmente sente que pode oferecer.

Desenvolvido por:



Flor de Cerejeira

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

**Flor de Cerejeira Instituto de Psicologia
Cuidados Paliativos e Assistência ao Luto**

www.flordecerejeira.net
contato@flordecerejeira.net

Telefone e Whatsapp (19) 3243-8284



Contato

11 4537-8638
memorialparquedapaz.com.br



**Consulte também nossos outros
materiais de apoio ao luto.**