

Autor: Jeraldo Heiderich

# ESTÁGIOS DE REAÇÃO DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DE TRAUMA OU DE PERDA

---

---

PROJETO  
TIMÓTEO

---

Estudo disponível no site: [projetotimoteo.org.br](http://projetotimoteo.org.br)

## Estágios de Reação Diante de uma Situação de Trauma ou de Perda. (O Preço do Amor)

O processo de luto é uma reação natural e normal diante de uma perda, qualquer tipo de perda. É uma reação física, emocional, espiritual e psicológica. A perda de alguém querido é a perda mais devastadora que uma pessoa pode sofrer. Porém, o processo de luto pode ocorrer depois de qualquer mudança nas nossas vidas.

O luto é um processo complexo, guiado pelas nossas experiências passadas, nossas crenças religiosas e fé em Deus, nossa situação socio-econômica, a nossa saúde física, e a causa ou tipo de perda sofrida. Amor, raiva, medo, frustração, solidão, angústia, aflição, culpa e muitos outros sentimentos fazem parte do processo de luto. É extremamente importante frisar que passar pelo processo de luto não é um sinal de fraqueza ou falta de fé. A aflição que sentimos quando passamos pelo luto é o preço caríssimo que pagamos pelo amor.

Luto pode causar mudanças comportamentais e físicas, tais como: irregularidade no sono, mudanças de apetite, dores no coração, inquietação, choro descontrolado e inexplicável, raiva, irritabilidade e tensão muscular.

Raiva e culpa são emoções muito comuns. Talvez você esteja com raiva de Deus, sua esposa, suas crianças, líderes da igreja, ou outras pessoas ou envolvidas ou totalmente desligadas da morte da pessoa. Talvez você esteja com raiva de si mesmo. Sentimento de culpa muitas vezes acompanha ou segue logo depois a raiva. Talvez você queira ficar totalmente sozinho, isolado dos outros para não ser perturbado pelos outros.

Depressão, sentimentos de profunda solidão ou de estar completamente vazio talvez tomem conta de você. Talvez você tenha dores de cabeça, de estômago, sua garganta ou peito pode sentir apertada, etc. Esta angústia, o luto da morte DOI!. Durante um período você pode ficar preocupado com imagens da pessoa que morreu. Talvez você fique apavorado que um dia vai esquecer do rosto da pessoa. Talvez você jure que "viu" a pessoa ou ouviu ela ou "sentiu a presença da pessoa". Talvez já imaginou que você esteja enloquecendo!

Mas, com a ajuda de Deus, através da **Palavra** dEle, da **Oração**, e do **Corpo** dEle, podemos passar por isso. "Quando um membro sofre, todos os outros sofrem com ele" I Cor. 12: 26

1. Negação--"Isso não pode ser verdade!" Incredulidade

Estado temporário de **CHOQUE**. É como se a pessoa estivesse num sonho; irreal.

a. A negação funciona como um **para-choque** que protege a pessoa do impacto inicial. Tem uma função protetora para a pessoa. É uma válvula de escape.

b. É uma defesa normal que deixa a pessoa com tempo para se comportar. Quando ocorre um trauma ou perda é como se tivesse explodido uma bomba emocional e espiritual na vida da pessoa. A pessoa fica quase que totalmente desorientada.

c. Pode durar minutos ou até dias. Muitas vezes a negação volta temporariamente durante as demais etapas.

d. Somatização, ou Reações Físicas.

1. Na grande maioria dos casos, uma das primeiras reações é a conversão do choque emocional em sintomas físicos: A somatização. Entre as manifestações mais frequentes encontram-se: dores generalizadas e difusas (dores de ossos), enxaquecas, enjoos ou desmaios, alterações abruptas da tensão arterial, pressão torácica (sufoco ou falta de ar), letargia e cansaço, insônia e problemas gastro-intestinais.

## 2. **Raiva**--"Porque eu, ele, ou ela?"

A fase da **REVOLTA**. Injustiça--porque coisas ruins acontecem com pessoas boas?

a. Este estágio é difícil para a família da pessoa aceitar.

--não conseguem se colocar no lugar da pessoa para entender a raiva.

--os alvos desta raiva tendem a se ofender pessoalmente.

b. As vezes a raiva é uma outra emoção (dor, mágoa, medo) mascarada.

c. A raiva é transferida para todos ao redor: família, médicos, amigos

d. Principalmente para as de autoridade(Elas possuem poder suficiente para ter protegido a pessoa de sofrimento)--Pais, Líderes da Igreja, Deus

e. É uma emoção **mal-direcionada**.

f. Não é incomum para algumas pessoas sentirem-se **ALIVIADAS** com a morte de alguém.

1. A pessoa que morreu passou por muito sofrimento antes da morte, ou passou por um período prolongado de cuidado pela família.

2. A pessoa que morreu causou muitos problemas para as outras ou era uma pessoa abusiva, alcoólica, etc.

g. **CULPA.** A pessoa sente-se culpada pelo alívio que tem com a morte da pessoa.

1. Problemas não resolvidos. Irreconciliação

2. Coisas faladas pelas quais a pessoa está arrependida e perdeu a chance de tomar de volta.

3. Sentir-se responsável pela morte. Ou, que podia ter a prevenido.

4. Culpa por coisas não faladas ou coisas que deixaram de fazer com a pessoa.

5. Culpa por não sentir tanta tristeza quanto outras pessoas por causa da perda.

6. Culpa porque alguém, até uma criança, desejava que a pessoa morresse, e ela morreu!

### 3. **Barganha/Negociação**

a. É uma tentativa de adiar, a dor, a realidade

b. Inclui prêmios por "bom comportamento".

c. A barganha é feita geralmente com Deus e mantida em segredo.

d. Exemplo: "Se o Senhor me livrar disso, eu nunca mais farei tal coisa."

e. Medo. Se a forma da perda foi traumática as pessoas podem barganhar para sentirem-se protegidas.

f. A maioria da negociação é feita com Deus e é mantida como segredo.

### 4. **Depressão**

É a etapa de **TRISTEZA PROFUNDA.**

- a. Sentimento enorme de perda irreversível.
- b. Perda do apetite ou as vezes aumento do apetite, ansiedade, sentimento de vazio interior, culpa, ira, irritabilidade, esquecimento, declínio de interesse pelo sexo.
- c. Medo e Ansiedade. De enfrentar o futuro sem a pessoa que morreu. Medo de esquecer da pessoa. Medo de sentir-se melhor, como se fosse uma ofensa contra a pessoa morta e os que ainda estão sofrendo.
- d. Raiva das outras pessoas que voltam para a sua vida normal, evidentemente esquecendo da pessoa.
- c. Necessidade de falar sobre e entender as emoções associados com a perda: culpa, dúvidas, ansiedade, tristeza, solidão, etc.

## 5. Aceitação (A etapa da **VIDA NOVA**)

É o período de RE-ESTRUTURAR a vida. Nem sempre é uma aceitação total da vida sem a pessoa perdida.

- a. Leva tempo e só vem depois de trabalhar as outras etapas.
- b. A pessoa não vai aparecer feliz, mas está resolvido a se entregar à realidade da situação.
- c. Modificação na vida, o dia a dia, da pessoa. A vida nunca pode voltar para como era antes da morte.
- d. Separação da pessoa perdida. Faz com que esta etapa seja profundamente difícil para as pessoas.
- e. É melhor encarar aceitação como um "grao" de aceitação, porque normalmente é sempre parcial.
- f. Encarando honestamente, mesmo sendo doloroso, as emoções, tende a aumentar a aceitação. Negar os sentimentos das fases anteriores somente prorroga o sofrimento e não chega à aceitação da morte.

"Onde está, ó morte, a tua vitória? Onde está, ó morte, o teu aguilhão? O aguilhão da morte é o pecado, e a força do pecado é a lei. Mas graças a Deus que nos dá a vitória por meio de nosso Senhor Jesus Cristo. I Cor. 15:55-56

