Sexta-Feira, 30 de Outubro de 2026

O que a Raiva esconde?

Você pode nunca ter pensado no assunto, mas a raiva esconde uma dor que você ainda não enfrentou.

A raiva muitas vezes funciona como um escudo contra a dor da perda. Quando alguém vai embora—seja por morte, separação ou brigas—o medo de encarar essa dor pode ser tão grande que, sem perceber, a pessoa a substitui pela raiva.

No luto: A esposa que perde o marido pode se encher de raiva, não porque ele se foi, mas porque seu inconsciente quer protegê-la do desespero da ausência.

No divórcio: Muitos casais prolongam brigas sobre guarda dos filhos ou bens, mas, na verdade, estão fugindo do luto pelo amor que um dia existiu. Quanto maior o amor, maior a raiva ao se separarem.

A grande questão é: *enquanto a raiva dominar, a pessoa segue presa ao passado.* Ela não se libera para novas relações, não sente verdadeira intimidade com ninguém e continua ligada, de forma inconsciente, ao que já foi.

A saída? Permitir-se sentir a dor. O luto precisa ser vivido. Só assim a alma se liberta e abre espaço para o novo.

Já percebeu isso em sua vida? Se percebeu, procure ajuda de um psicólogo. Isso pode estar atrapalhando sua vida.

Eluise Dorileo é psicóloga, terapeuta familiar

Email eluisedorileo@hotmail.com