

Segunda-Feira, 27 de Abril 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](mailto:eluisedorileo@hotmail.com)*