

POSSO SUPERAR UMA PERDA?

Aprendendo a dizer adeus



vivenciar.net

Posso superar uma perda?

Aprendendo a dizer adeus

Traduzido do Espanhol
"Superando las Pérdidas"

Tradução, Revisão e Adaptação
Equipe Vivenciar

Sociedade Missionária
Hora Luterana
São Paulo – 2017



Direitos reservados a:
Lutheran Hour Ministries
Cristo Para Todas las Naciones
Sociedade Missionária Hora Luterana



Introdução

Você perdeu algo precioso, que sempre guardou com muito carinho? Você está se sentindo desvalorizado e deprimido porque perdeu o trabalho, que dava sentido à sua vida e fazia você se sentir produtivo? A partida de um ente querido devastou a sua vida e de seus familiares? Uma morte que parece não fazer sentido mexeu com você?

E agora você encontrou este livro e está ansioso para ler porque perdeu algo importante ou alguém muito querido. Você vai ler procurando respostas para as muitas perguntas que estão em seu interior, triste e dolorido. Vai ler para tentar fazer algo com esse sentimento que o deixa desanimado, atormentado, e lhe diz “eu perdi tudo”.

Pense nisso: na verdade, você não perdeu tudo. Talvez você tenha perdido muito mais do que um dia imaginou perder. Mas, certamente, não perdeu tudo em sua vida. Se observar bem, ao seu redor existem pessoas, coisas, experiências e possibilidades valiosas para a sua vida. E você encontrou este livro, que está lendo agora! Provavelmente, tudo isso parece pequeno comparado com a sua perda, temos certeza disso. No entanto, estamos confiantes de que esta leitura será muito útil para ajudá-lo a superar toda essa perda.

Nem tudo está perdido na vida, há também os ganhos, as despedidas e os encontros. Há carências e faturas. Podemos enfrentar a vida sozinhos, com nossas próprias forças, ou ainda, receber a ajuda de pessoas próximas e queridas neste processo. Porém, a maior ajuda vem com as orientações do nosso Deus e a esperança que temos pela fé em Jesus Cristo.

Esperamos que este livro ajude você a aceitar a realidade que está vivendo, por mais cruel que seja. E ajude com informações acerca de todo o processo que se desencadeia quando temos uma perda significativa e, desta maneira, ajude a compreender o que você está passando e como você pode superar isso. Queremos ajudar você a ver que existem razões que motivam a vida, apesar de toda a dor que surge quando perdemos alguém ou algo.

O que é uma perda?

Na vida há ganhos e perdas, você deve saber bem disso. Apesar de não gostarmos, de serem dolorosas e de nunca estarmos, de fato, preparados, as perdas fazem parte da vida.

A perda de alguém ou de algo que consideramos importante é um dos momentos mais difíceis da vida. Ficamos vulneráveis, atordoados, com o coração em pedaços e perdidos, sem encontrar sentido ou significado para tudo o que acontece naquela hora.

Perder alguém que foi e é muito importante para a nossa vida é como uma amputação, uma situação que nos deixa deficientes, paralisados, chateados e tristes.

A maioria de nós resiste às perdas e procuramos lutar contra elas o tempo todo. Muitas vezes fazemos o impossível para tentar evitar sofrer com elas, mesmo que, no fundo, saibamos que as perdas são inevitáveis. Para dificultar ainda mais, a sociedade em que vivemos não nos ajuda a aceitar as perdas, ou superar a dor e a frustração. O que não tem a ver com bem-estar e êxito, é considerado maléfico. Você deve fazer todo o possível para evitar a dor e o sofrimento – é o que dizem.

Porém, negar ou resistir às perdas não nos faz bem. Vejamos o que acontece quando podamos uma planta. Ela perde boa parte do que era. No começo, demora para produzir suas sementes, mas após um tempo ela volta ainda mais abundante. A poda foi necessária para o processo de crescimento da planta.

Embora possa soar estranho ou até contraditório, toda a perda que é aceita, elaborada e superada, gera algum crescimento em nós. David Kessler, um especialista em “última etapa da vida” e cuidados terminais afirma o seguinte: “A vida não pode mudar e não podemos crescer se não houver perda. Assim como não há luz sem escuridão, não há crescimento sem perda. E, embora possa parecer estranho, não há perda sem crescimento. Esta é uma ideia difícil de compreender e, talvez por isso, sempre nos surpreenda” (1).

Isso nos leva a outra afirmação surpreendente: as perdas são necessárias na vida. Imaginemos o que seria do mundo e de nós mesmos se nunca perdêssemos nada. Às vezes vivemos muito ligados a ideias, lugares, pessoas e coisas e acreditamos que é impossível viver sem eles. Ou vivemos com coisas que já não servem. Apesar das perdas, nós sobrevivemos. E essa vivência serve para darmos um novo sentido à vida, para descobrirmos um novo mundo, novas formas e cores nunca vistas antes.

Definição de “perda”

Uma das definições do dicionário sobre perda é a seguinte: “Ato de perder. Falta de algo que se chegou a possuir. Ausência de alguém com quem se convivia. Ruína total. Subtração parcial. Privação Moral”.

Deixar de ter, perder algo ou alguém que se foi, é mais ou menos como “renunciar forçadamente a alguma coisa que preferíamos continuar tendo” (2). Perder é ter que dar mais do que podemos, mais do que queremos ou mais do que acreditamos poder dar.

É muito difícil imaginar que uma perda nos deixará indiferentes. O vazio e a ferida aberta não nos permitirão ser as mesmas pessoas de antes. A perda gera perguntas, um processo que não é fácil enfrentar, mas

que nos faz aceitar que, de facto, nos falta alguma coisa, algo que não está ali e nunca mais estará.

O processo de superação nos ajuda a compreender que é possível continuarmos vivendo mesmo não tendo mais aquilo que perdemos. Vivemos com menos, abriremos um novo espaço para algo mais. Este conflito interno nos prepara para novas etapas, novos processos na vida, intensificando nossas relações, e poderemos focar em outras coisas que não recebiam tanta atenção.

Diferentes tipos de perdas

Conforme vamos nos aprofundando no assunto, você pode ter a impressão de que a vida toda está baseada em perdas, dores e sofrimentos. Porém, a vida não é feita apenas de perdas. O que queremos mostrar é que elas são mais frequentes do que imaginamos.

O facto de tentar classificar as perdas é algo subjetivo, ou seja, muito particular, porque a maneira como cada pessoa sofre ou sente é única. A intensidade desses sentimentos estará relacionada a circunstâncias como: Como era a relação com o que foi perdido? Foi uma perda repentina, inesperada ou foi acontecendo aos poucos? Isso afetou a sua vida, sua saúde, sua família, seu trabalho? Que outras perdas ocorreram

nos últimos tempos? Essas perdas afetam sua fé ou o seu relacionamento com Deus?

Considerando estes fatores, vamos discutir alguns tipos de perdas mais detalhadamente.

As perdas de pouca importância

São principalmente aquelas perdas de objetos ou informações de nossa vida que podem ser recuperadas ou substituídas sem muito esforço. Por exemplo: um endereço ou um número de telefone. Uma roupa ou um sapato de bebê que caiu na rua. Arquivos perdidos após a entrada de um vírus no computador.

As perdas importantes

Estas podem ser temporárias ou definitivas; gradativas ou repentinas. Entre as temporárias, podemos citar a perda de dinheiro, a perda do emprego ou a perda de uma amizade.

Como definitivo é tudo aquilo que não pode ser substituído. O que perdemos em uma inundação ou incêndio. Fotos, roupas, pertences pessoais especiais ou com valor sentimental.

Podemos entender a perda gradativa como, por exemplo, a nossa pele que é firme e lisa dá lugar a

uma pele flácida e enrugada, indicando que o tempo está passando.

As perdas repentinas são aquelas que ocorrem sem prévio aviso, quando menos esperamos. Pode ser uma demissão depois de muitos anos de empresa ou uma amputação de algum membro depois de um acidente grave.

As perdas graves

Aqui nos referimos àquelas situações que provocam muita tensão para o indivíduo, que podem gerar uma crise mais grave. Entre estas está a morte de uma pessoa que amamos muito, o fim de um relacionamento muito importante ou enfrentar uma doença muito grave.

A perda das raízes

Muitas vezes temos que passar por uma mudança de residência. Mesmo que seja para um lugar melhor ou para aquela oportunidade de emprego única, mudar de casa ou de cidade pode ser difícil e nos trazer uma sensação de perda. Seja a perda do contato com os antigos vizinhos, com a troca de escola ou mesmo com os costumes e cultura daquele local. Somos arrancados daquele local onde tínhamos raízes para sermos plantados em outro. Às vezes essa mudança

pode ser forçada, por exemplo, pela falta de condições de se manter naquele local em que estava.

A perda do trabalho

Esta é uma experiência muito difícil para a pessoa e para a sua família. Para a grande maioria das pessoas, ficar sem trabalho é o mesmo que ficar sem ter o pão na mesa, ou seja, o sustento. É ficar sem reconhecimento social, não ter um grupo de companheiros com os quais se identificava, sem a possibilidade de usar as capacidades que Deus deu, sem independência em vários aspectos, além do sentimento de não-pertencimento a uma parte da sociedade.

Após uma demissão é comum passar por uma fase de ansiedade, hipertensão ou até mesmo depressão. Você se sente inútil e crê que não conseguirá outro trabalho. Aos poucos se convence de que está “fora do sistema”.

A perda da saúde

Mesmo que não seja uma doença grave, o fato de ter que realizar exames ou ser internado gera muita tensão, expectativa e contratempos. A pessoa que está enferma, e toda sua família, veem a sua rotina diária alterada. É necessário, muitas vezes, pedir ajuda e favores, além de perder dias no trabalho.

A pessoa enferma acredita que os médicos estão exagerando. Daria qualquer coisa para estar no trabalho – ainda que normalmente não goste do trabalho. Sente falta de sua casa, da família, da comida, da privacidade. Este momento da vida, quando se perde a saúde, ainda que seja temporário, serve para refletirmos sobre várias coisas: nossa fraqueza, nossos medos e a possibilidade da morte.

A perda de um filho

Esta é, sem dúvida, uma das experiências mais traumáticas para uma pessoa. Conseguimos assimilar com mais naturalidade a morte de uma pessoa com idade avançada. É claro que também sofremos com a morte do pai, da mãe ou de um dos avós. Mas aceitamos que é a ordem natural das coisas. Mas, quando um filho morre, ainda mais se for na fase da infância, toda a nossa estrutura desaba. Parece que há uma inversão do ciclo da vida e a ordem natural das coisas foi quebrada.

Além do estresse e das diferentes reações físicas e psicológicas que os pais sofrem com essa perda, problemas entre o casal podem vir à tona e, em muitos casos, acabam terminando na separação. Os pais podem ser acometidos de um sentimento de culpa, responsabilizando a si mesmos ou a outros pela perda do filho. Sentem-se perdidos e chateados e experimentam a perda de maneira diferente, com sua pró-

pria particularidade. Nestas horas, as pessoas que estão em volta podem ser de grande ajuda, dando o apoio necessário.

Como reagir frente às perdas?

Toda pessoa que perdeu algo importante terá que atravessar um “vale de lágrimas”, mais ou menos profundo e escuro. E nessa travessia podem ocorrer duas coisas: você pode atravessar esse vale escuro com todas as suas mudanças e dificuldades, ou pode ficar parado, estagnado e sem reação, no mesmo lugar.

Atravessar significa confrontar o vazio deixado pelo que não está mais ali, deixar ir o que se perdeu, poder lembrar com carinho e alegria, poder dar graças por tê-lo tido e pelo que somos hoje. Significa seguir vivendo além do que foi perdido. Em palavras mais técnicas, passar pelo processo de luto, elaborar a perda.

Esse luto não é uma enfermidade, mas um processo normal e natural de cura. A maioria das pessoas têm recursos para enfrentar este processo, por mais doloroso e traumático que seja, fazendo tudo transcórrer com relativa normalidade até chegar o seu fim. Em alguns casos se necessita a assistência de um profissional ou conselheiro espiritual que defina o processo e o acompanhe.

A outra possibilidade - estagnar em algum lugar no vale escuro, resulta em complicações ou até mesmo patologias. A pessoa pode sofrer com a ausência do luto e, até mesmo, com o luto prolongado, com sentimentos exagerados e condutas suicidas.

Com essas reações a pessoa acaba caindo na fase da negação, não aceitando aquela condição e, como consequência, não se integrando ao mundo real.

O luto do corpo

Nosso corpo fala, se manifesta e reage de maneira característica quando perdemos aquilo que amamos, aquilo que é parte fundamental em nossa vida. Não só nos casos em que perdemos uma pessoa, mas também quando perdemos um objeto pessoal, um bem insubstituível da família, o trabalho, a casa, etc.

Os sintomas que normalmente aparecem como consequência da dor e da aflição produzidos pela perda são os seguintes:

- Ataques de choro. Chorar por coisas que você normalmente não choraria.
- “Nó na garganta”. Você sente isso cada vez que se lembra da pessoa ou do que foi perdido. Essa sensação é devido à tensão de um músculo da faringe.
- Dor e sensação de frio na cabeça.

- Taquicardia.
- Perda de apetite.
- Sensação de falta de ar. Sentir a necessidade de ar fresco, de sair do ambiente em que se encontra.
- Cansaço geral.
- Náuseas, tonturas e diarreia.
- Dificuldade para dormir, insônia.

O luto por etapas

Durante o processo do luto, uma pessoa vive situações distintas. Momentos de profunda tristeza, de depressão, de raiva. Situações confusas, ambíguas, como ter vontade de rir e, ao mesmo tempo, vontade de chorar. Momentos de culpa, por estar vivendo uma situação de alegria quando “deveria” estar mergulhado na tristeza. Muitos se sentem vazios, inúteis, com medo e dependentes, assim como eram quando crianças.

Já dissemos que o processo de luto, de assimilar uma perda, é muito pessoal. A resposta à dor, à aflição, depende muito do apego que se tem com aquilo que foi perdido. Depende também de quão súbita foi a perda, ou se foi gradativa.

De qualquer forma, seja no caso de perdermos uma pessoa querida, ou se roubaram nosso carro, ou perdemos o emprego que havíamos lutado tanto para conquistar, a dor da nossa perda envolve cinco etapas diferentes, ainda que não seja fácil diferenciar os limites entre cada uma delas. Não são cinco degraus, por isso não é tão fácil como subir uma escada. Pode parecer mais como uma montanha russa; subimos alto e achamos que superamos tudo, que todas as partes do quebra-cabeças já estão encaixadas. De repente, sem aviso, despencamos e entramos em desespero. Parece que estamos retrocedendo, mas na verdade, estamos avançando. Quando achamos que estamos no fim, voltamos ao começo. Assim é o processo de restauração de uma perda.

Estas cinco etapas são: negação, raiva, culpa, depressão e aceitação.

Negação

Se você já praticou algum esporte talvez tenha enfrentando uma distensão, uma ruptura de ligamentos, uma torção ou uma contusão mais grave. Em muitos casos, na hora da lesão, dá até para continuar a atividade como se nada tivesse acontecido. O corpo e a mente encontram uma forma de compensar a dor a fim de alcançar o objetivo. É como se a mente dissesse ao corpo “continue, não aconteceu nada”. Mas, quando o corpo esfria, surge um inchaço e uma dor

aguda e intensa e sentimos a gravidade do problema. Este exemplo ajuda a compreender o que é a negação. É como dizer “não aconteceu nada, tudo está bem”. Até o momento em que a dor começa a ser insustentável e não podemos mais negar que ela está ali.

Diante de uma perda grave, nossa primeira reação poderá ser o que se chama de “Choque”, uma espécie de “anestesia natural”. É a experiência de adormecimento, de ficarmos atordoados, confusos, com uma sensação de irrealidade, de estarmos em meio a um pesadelo do qual iremos acordar já já. Parece que o mundo parou segundos antes de ter acontecido o pior, aquilo que nunca imaginamos que aconteceria. Ficamos em um mundo fictício, como se não tivéssemos perdido nada, ou como se a pessoa que se foi ainda estivesse ali, apenas ausente por algum tempo.

Enquanto se nega a realidade, não é possível enfrenta-la. Se negarmos a perda não podemos resolver o que faremos no mundo real, esse mundo em que existe um vazio deixado por uma pessoa que se foi, um objeto que perdemos ou algo que não está mais lá.

Em certos casos muito específicos a negação pode ter efeitos positivos. Ela pode permitir que cuidemos dos sentimentos da perda somente quando estivermos em condições de fazê-lo, mantendo-nos a salvo até que estejamos preparados. É o que pode acontecer com crianças que perdem seus pais, por exemplo.

O estado de negação não permite que sintam demais a dor até que se tornem jovens ou adultos, quando poderão lidar com isso de forma adequada. (3)

Raiva

Quando o tempo da negação vai passando, quando essa etapa irracional começa a ser superada, surge a raiva. Entramos em contato com a dor e com a realidade de uma maneira agressiva e forte. Não é fácil acompanhar uma pessoa que atravessa esse momento. É comum querermos acalmar sua raiva, que pode parecer sem fundamento. Mas é melhor ajudá-la a se expressar e a se libertar dela.

A raiva pode se voltar contra um sistema de alarme que não funcionou quando os ladrões invadiram a casa, contra um médico que demorou muito para diagnosticar e agir no caso de uma doença. Pode se voltar também contra o marido ou a esposa, que não prestou atenção sobre o que estava acontecendo com o filho. E pode se voltar contra Deus. Em última instância a nossa bronca, a nossa raiva, o nosso ódio pode se voltar contra Deus porque ele sempre tem controle de tudo. Afinal, "onde estava Deus naquela hora? Ele sabia o que estava acontecendo? Ele se importa com a gente? Por que ele não me atendeu? O que eu fiz para que Deus me abandone dessa forma?"

Ainda que, do nosso ponto de vista, tudo pareça indicar o contrário, Deus não é nosso inimigo. Ele continua ao nosso lado sempre. Quando parece que toda a ajuda que procuramos não é suficiente, Deus está disposto a ajudar. Ele está sempre disponível, como lemos na Bíblia: "Deus é o nosso refúgio e a nossa força, socorro que não falta em tempos de aflição. Por isso, não teremos medo, ainda que a terra seja abalada, e as montanhas caiam nas profundezas do oceano. Não teremos medo, ainda que os mares se agitem e rujam, e os montes tremam violentamente". (4)

Culpa

Em algum momento deste processo é comum sentirmos culpa. Algumas questões surgem em nossa mente, os famosos "se". "Se não tivéssemos saído tão atrasados, talvez não tivéssemos corrido tanto na estrada". "Se não tivesse deixado o relógio do meu avô no balcão..." "Se eu tivesse levado logo ao médico..." "Se a gente tivesse feito um planejamento melhor do dinheiro..." "Se eu tivesse ido no lugar dela..." "Se eu não pegasse aquele ônibus..."

Depressão

Talvez esta seja a etapa mais difícil do processo. É caracterizada pelo silêncio, pela apatia, pela falta de interesse do que acontece ao nosso redor, pela saudade, tristeza e impotência. Entramos neste estado porque nos damos conta do vazio deixado por aquilo que perdemos. Não é um sonho do qual vamos acordar, ou um filme que estamos assistindo. Não há volta, a pessoa não está mais lá, a casa não é mais nossa, não temos mais o emprego, a saúde se foi e nosso corpo não é mais o mesmo.

A depressão surge porque nos damos conta da realidade, nossa vida nunca mais será a mesma que era antes. O futuro parece incerto e ameaçador. Não sabemos como será a nossa vida a partir de agora, sem aquilo que nos falta.

Quando esgotamos todas as nossas tentativas de negar a realidade e a perda começa a se tornar algo definitivo, irrefutável, então desmoronamos, nos enchemos de tristeza, e surge a depressão.

Em uma tentativa de sair desta situação dolorosa, pode ser que alguns experimentem sensações estranhas. Isso pode acontecer especialmente nos casos de luto, quando perdemos uma pessoa querida. Por exemplo, ter a impressão de escutar a voz da pessoa pela casa. Alguns chegam a ver a pessoa quando estão em lugares públicos. São pseudoalucinações. Ain-

da que possam ser consideradas normais em um processo de luto, é importante não alimentar estas situações.

Aceitação

Aceitar a realidade traz alívio e nos devolve a paz. Não significa que, de uma hora para a outra, a pessoa vai se sentir feliz, que vai voltar a viver alegre e sorridente. Mas ela começa a aceitar a realidade como ela é. Aceitar não é negar o que foi perdido, mas é estar preparado para seguir em frente sem estar preso ao passado e sem preocupar-se em como será o futuro sem aquilo. É viver ocupando-se com os problemas de agora, de hoje.

Quando uma pessoa muito próxima falece, aceitar a realidade inclui diferenciar-se dela, separar-se, aceitar que ela morreu, mas nós continuamos vivos. A vida terminou para ela, mas não para nós. Aceitar é olhar para a vida que temos e que precisa continuar. É importante compreender, também, que parte dessa pessoa fica em nós. O que ela significava e o que aprendemos com ela, nos ajudou a ser o que somos hoje.

(5)

Uma vez passado o período de luto, os pedaços da vida fragmentada voltam a se unir. A pessoa está em condições de seguir adiante recordando, sentindo e aprendendo.

Dicas e sugestões

A seguir apresentamos uma série de recomendações úteis para enfrentar os momentos de tensão, dor e confusão causados por uma perda importante:

- Dê a si mesmo um tempo para superar a dor. Viva um dia de cada vez e pense no presente. O tempo é um aliado importante.
- Permita-se estar mal e sinta-se dolorido. Não se sinta culpado por estar mal.
- Exprese a sua dor, não tente esconder. Fale com as pessoas ao seu redor para compartilhar um pouco dos seus sentimentos.
- Não tenha medo de você mesmo e de suas reações. Lembre que raiva, tristeza aguda, abatimento, culpa e confusão são reações normais depois de uma perda importante.
- Cuide de sua saúde. Tente dormir o suficiente. Procure alimentar-se bem e respeite sua rotina de horários para as refeições. Evite consumir álcool, pois pode deixar você deprimido.
- Tome cuidado com as decisões importantes durante esse processo. Peça ajuda se precisar decidir algo muito urgente.

- Procure voltar à sua rotina diária o mais rápido possível.
- Agradeça a Deus pelas coisas que você tem, mesmo as que parecem pequenas ou sem importância. Em meio a uma perda importante é comum perder, também, a noção do quanto valem as coisas que ficaram.
- Dê valor às conversas com amigos, procure relacionar-se com eles.
- Pense nestas palavras da Bíblia: “Muitas vezes ficamos aflitos, mas não somos derrotados. Algumas vezes ficamos em dúvida, mas nunca ficamos desesperados. Às vezes somos gravemente feridos, mas não somos destruídos”. (6)
- Seja paciente com as outras pessoas próximas. Muitas podem ter sido afetadas pela perda também e, certamente, estão sofrendo ao ver você sentir tanta dor. É muito provável que as pessoas tentem animar você. Não se irrite com elas. Apegue-se àqueles que ouvem o que você tem a dizer, que te abraçam e choram com você.
- Se você está acompanhando uma pessoa que sofre com uma perda importante, deixe que ela estabeleça os temas da conversa. Escute não somente o que ela diz, mas o que ela sente. Não tente mudar o rumo da conversa porque se sente incomodado. Saiba que você pode ser a válvula de escape para que a dor vá se dissipando.

- Saiba esperar. Quando os dias alegres não chegam, quando não se consegue dar um sorriso, quando demora muito para ver as cores da vida, não desespere. Saiba esperar.
- Peça ajuda. Aproveite quando as pessoas ao seu redor se oferecem para ajudá-lo. Quando alguém diz “estou aqui para o que der e vier” ou “qualquer coisa, é só me chamar”, pode ser uma boa oportunidade para você compartilhar que precisa de algum tipo de ajuda. Talvez para um assunto burocrático, um documento que você precisa, buscar um parente, comprar algo no supermercado ou até ajudar em alguma tarefa da casa.
- Faça uma pausa para o lazer. Ainda que você não tenha vontade de sorrir e que o choro esteja sempre presente, aceite um convite para se distrair. Ir ao cinema, comer em um lugar diferente, um passeio ou uma caminhada em um parque, tudo isso pode ser uma boa alternativa para fazer seus pensamentos mudarem o foco.
- Não se esqueça de recorrer a quem sempre está à sua disposição: “Eu pedi a ajuda do Senhor, e ele me respondeu; ele me livrou de todos os meus medos”. (7) Deus está sempre pronto para ajudar você a se livrar dos temores, do desespero, da culpa, da saudade e da falta de significado para a vida.

Para finalizar este capítulo, vamos fazer um rápido exercício. Marque na lista abaixo as cinco coisas que você considera mais úteis para enfrentar o processo de readaptação após uma perda importante.

1. Evite isolar-se fechar-se em si mesmo.
2. Estabeleça laços de amizade.
3. Não viva conforme a opinião dos outros.
4. Redefina a importância das coisas.
5. Seja menos exigente com suas expectativas.
6. Controle suas ambições.
7. Evite situações de autoexigências.
8. Perdoe seus fracassos. Aprenda com eles.
9. Evite idealizar-se e também aos demais.
10. Não exagere com a seriedade das suas tarefas.
11. Não se preocupe demais com tudo.
12. Desenvolva um bom senso de humor.
13. Não aumente o tamanho dos problemas.
14. Mantenha a mente aberta, seja flexível.
15. Tenha uma visão otimista do futuro.
16. Não seja obsessivo com suas metas.
17. Busque sempre fazer o melhor, sem exagerar.
18. Aceite as mudanças.
19. Não viva apressado.
20. Dê um tempo. Há tempo para tudo.

Agora convidamos você a ordenar estas cinco atitudes marcadas conforme a importância que você acredita que elas têm. Então, memorize e comece a aplicar isso em sua vida, gradativamente. (8)

O que é permanente?

A vida é uma sucessão de perdas e ganhos. As perdas podem nos trazer crescimento, e fazem parte da nossa vida. As perdas produzem dor em nós porque nos habituamos a viver com as nossas coisas e com nossas pessoas queridas que trazem significado para nossa existência.

Conforme os anos vão passando e a nossa vitalidade começa a decair, as perdas parecem mais pesadas, mais significativas, e parece que ao invés de nos trazer crescimento, nos trazem limitação. Muitas vezes perdemos a capacidade de trabalhar, ou não nos deixam trabalhar, e por isso precisamos viver com menos recursos e uma aposentadoria insignificante. Os nossos movimentos e a nossa energia vão ficando limitados. A memória já começa a falhar e os sentidos vão perdendo suas capacidades. Finalmente, a vida se esvai de nós.

Se, antes, podíamos alternar a nossa vida entre ganhos e perdas, a partir de certo ponto começamos a ver mais as perdas do que os ganhos. Com isso, alguns sentimentos começam a nos assombrar, como a insegurança, a vulnerabilidade, a sensação de um va-

zio sem perspectiva de futuro. Começamos a nos preocupar com uma coisa: Permanecer!

Na Bíblia lemos que “Jesus Cristo é o mesmo ontem, hoje e sempre”. (9) Ou seja, ele não muda, o seu amor não muda, o seu poder e a sua bondade não mudam. Sua vida, sua obra para nos salvar é perfeita, completa e já está finalizada. Não vai ser alterada, nada será acrescentado ou retirado da obra de Jesus por nós. O sacrifício que ele fez na cruz por nós é suficiente para todo aquele que crê nele. É a garantia de que, quando morremos, vamos nos encontrar com Deus na eternidade.

E você, agora, está perguntando: “Mas, para que falar disso agora? O que tem a ver comigo e com a minha perda?” Bem, se estamos unidos com Jesus, que é o mesmo ontem, hoje e sempre, estamos unidos a alguém que nunca deixará de estar presente em nossas vidas, e podemos contar com a ajuda dele para superar nossas perdas, quaisquer que sejam elas.

A morte, que é a maior perda, a mais traumática e mais temida, não conseguir vencer Jesus. Então só ele pode nos dar ânimo, consolo, força e esperança para atravessar o “vale de lágrimas” da perda de uma pessoa querida. Se temos fé em Jesus, então temos o que ele conquistou para nós: a vida eterna com Deus. Ou seja, a morte do nosso corpo não é o final. A vida eterna, onde poderemos encontrar todos os que morreram confiando em Jesus, é uma certeza que está disponível para todas as pessoas.

Confiar em Jesus é ter a certeza da vida eterna. Sofreremos perdas, passaremos pela morte física, mas não perderemos a verdadeira vida. Nunca deixaremos de existir porque estamos unidos a Jesus Cristo, que é o Caminho, a Verdade e a Vida. (10).

Com seu amor, seu poder e sua bondade, Jesus fez aquilo que só ele poderia fazer por ser Deus, tornando-se humano, limitando-se a ser criatura. Ele se fez pobre, mesmo sendo Deus, com um propósito bem definido: que todos nós, humanos pecadores, recebamos uma vida abundante, que não termina. Uma vida eterna. Ele veio ao mundo, viveu entre nós, experimentou as perdas que todos nós experimentamos e ajudou a muitos em seus momentos de dor e perda. Ele auxiliou pessoas que não enxergavam, não falavam, não ouviam, não caminhavam, não tinham paz nem sentido em suas vidas. Pessoas que haviam perdido muito. E ele também teve o seu momento de dor na cruz, onde toda a sua obra se completou. E por isso, podemos ter a certeza da vida com Deus, para sempre.

Jesus nos entende, ele tem compaixão por nós porque se submeteu às mesmas provações que nós, às mesmas perdas e situações dolorosas. Por isso podemos nos aproximar de ele e falar com ele sobre a nossa dor, nossa confusão, nosso esgotamento e nossas dificuldades em lidar com tudo isso. Na Bíblia lemos: "Já não sei mais o que é paz e esqueci o que é felicidade. Não tenho muito tempo de vida, e a minha esperança no Senhor acabou. Eu lembro da minha tristeza e solidão,

das amarguras e dos sofrimentos. Penso sempre nisso e fico abatido. Mas a esperança volta quando penso no seguinte: O amor do Senhor Deus não se acaba, e a sua bondade não tem fim. Esse amor e essa bondade são novos todas as manhãs; e como é grande a fidelidade do Senhor! Deus é tudo o que tenho; por isso, confio nele". (11)

Note que este é um desabafo que vai progredindo. Ele mostra que expressar os sentimentos de dor é parte indispensável do processo de cura. A pessoa protesta contra a sua dor e sofre por ter que passar por isso. Mas a aceita como uma realidade inevitável de sua vida, como parte integral de sua existência. Consciente de sua pequenez, de sua impotência, espera em Deus porque sabe que seu amor não muda e sua bondade nunca tem fim. Às vezes Deus resolve nos explicar o porquê das coisas em nossa vida. Mas em outras ocasiões, quando nada faz sentido para nós, quando pensamos que as experiências não são justas, ele simplesmente nos diz: Confie em mim! Ele é poderoso para transformar as cinzas em beleza, e a dor em alegria. "Ponha a sua vida nas mãos do Senhor, confie nele, e ele o ajudará". (12)

A vida e as coisas importantes

Você não pode perder! Essa é uma frase que encontramos sempre no rádio, TV, jornais, internet e nas lojas em geral. Com isso querem chamar a nossa

atenção para que aproveitemos a oportunidade de comprar algo importante, que não se pode ficar sem. Mas, na maioria dos casos, essas coisas não passam de algo trivial, descartável, que está na moda e é passageiro.

O que é essencial para a vida? Diz a sabedoria popular que “nem tudo o que reluz é ouro”, ou seja, muitas vezes damos um valor exagerado a coisas que, na verdade, nem são tão importantes.

Para muitos o essencial é ter dinheiro e bens. E obter isso torna-se uma prioridade em suas vidas. Simón Bolívar escreveu a esse respeito, dizendo: “O dinheiro, elemento dominante em nossa vida, resolve muitas situações. Às vezes, no entanto, não pode satisfazer os nossos desejos mais profundos. Você pode comprar um remédio, mas não compra a saúde; pode comprar a convivência, mas não o amor; o livro, mas não a inteligência; o crucifixo, mas não a fé; o luxo, mas não a beleza; a cama, mas não o sonho; a sepultura luxuosa, mas não o céu”.

Se o que somos está baseado nas coisas que possuímos e acumulamos durante a vida, então, deixaremos de ser quando perdermos essas coisas, e nossa vida não terá sentido.

Para alguns, o essencial da vida é o trabalho. Chegam a dizer algo como “meu nome é trabalho”. Para outros, a vida é a saúde, ou a felicidade ou as amizades.

Trabalho, família, amizades, dinheiro, saúde e bens materiais são coisas muito importante em nossas vidas. Mas são coisas que podemos perder de uma hora para a outra, pois não são eternas nem permanentes. É importante cuidar daquilo que é permanente. É o que permanece em nossas vidas, que não muda nunca, é Deus. Ele é o mesmo ontem, hoje e sempre. É eterno! Todas as coisas vêm e vão, mas ele não. Quando tudo parece ter sido perdido, você sempre terá Deus ao seu lado. Quando você perder uma pessoa querida, ele estará com você. Quando perder sua própria vida, ele irá receber você no céu para viver com ele eternamente. Isso você não poderá perder nunca.

A história de Jó

Existe um personagem bastante conhecido e lembrado na hora de falarmos em perdas e sofrimento. Este personagem se chama Jó, e sua história é um exemplo para aqueles que sofrem. Trazemos, aqui, alguns trechos de sua história, que envolve a perda dos bens, dos entes queridos e da própria saúde. Especialmente, os capítulos 1 e 2, e a conclusão nos capítulos 41 e 42.

Ele é apresentado na Bíblia como uma pessoa prestigiada e de muito sucesso em sua época. Podemos ver isso pela descrição dos seus bens: “ele tinha sete mil ovelhas, três mil camelos, mil bois e quinhentas

jumentas. Era o homem mais rico de todo oriente". Endossado pelo tamanho de sua família: esposa, sete filhos e três filhas. Mas, fundamentalmente, por sua maneira de ser: "ele era bom e honesto, temia a Deus e procurava não fazer nada que fosse errado".

Mas tudo o que ele havia conseguido ao longo dos anos, com esforço e trabalho, ele perdeu em apenas um dia. Veja o que a Bíblia nos conta: "Um dia, enquanto os filhos e as filhas de Jó estavam num banquete na casa do irmão mais velho, chegou à casa de Jó um dos seus empregados, que disse:

- Nós estávamos arando a terra com os bois, e as jumentas estavam pastando ali perto. De repente, os sabeus nos atacaram e levaram tudo. Eles mataram à espada os empregados, e só eu consegui escapar para trazer a notícia.

Enquanto este ainda estava falando, veio outro empregado e disse:

- Raios caíram do céu e mataram todas as ovelhas e os pastores. Só eu consegui escapar para trazer a notícia.

Enquanto este ainda estava falando, chegou um terceiro, que disse:

- Três bandos de caldeus nos atacaram e levaram os camelos. Eles mataram à espada os empregados, e só eu consegui escapar para trazer a notícia.

Enquanto este ainda estava falando, chegou mais um, que disse a Jó:

- Os seus filhos e as suas filhas estavam no meio de um banquete na casa do seu filho mais velho. De repente, veio do deserto um vento muito forte que soprou contra a casa, e ela caiu em cima dos seus filhos. Todos eles morreram; só eu consegui escapar para trazer a notícia.

Então Jó se levantou e, em sinal de tristeza, rasgou as suas roupas e rapou a cabeça. Depois ajoelhou-se, encostou o rosto no chão e adorou a Deus. Aí disse assim:

- Nasci nu, sem nada, e sem nada vou morrer. O Senhor deu, o Senhor tirou; louvado seja o seu nome!

Assim, apesar de tudo o que havia acontecido, Jó não pecou, nem pôs a culpa em Deus.

Porém, isso não é tudo. Se faltava algo para Jó perder era a sua saúde. A Bíblia diz que o corpo de Jó ficou "coberto de feridas horríveis, desde as solas dos pés até o alto da cabeça. Jó sentou-se num monte de cinza e pegou um caco para se coçar."

O sofrimento de Jó é conhecido como um sofrimento exemplar. Mas não porque a história terminou lá. Sua esposa e seus amigos se aproximaram de Jó tentando acompanhá-lo e ajudá-lo a entender o seu sofrimento. Sofrimento repentino, que era muito difícil de ser explicado ou compreendido.

Seus amigos, como normalmente acontece, conversavam com ele tentando achar uma explicação, uma

razão para o que estava acontecendo com Jó. Chegaram a falar que isso seria um castigo de Deus. E animavam Jó a procurar as causas disso em sua vida, e confessar as coisas que havia feito. Eles pensavam: "Talvez Jó tenha feito alguma coisa muito errada, por isso Deus o está castigando". Mas a Bíblia diz que "ele era bom e honesto, temia a Deus e procurava não fazer nada que fosse errado".

Sua esposa chegou a dizer: "- Você ainda continua sendo bom? Amaldiçoe a Deus e morra!"

Jó respondeu: "Você está dizendo uma bobagem! Se recebemos de Deus as coisas boas, por que não vamos aceitar também as desgraças?"

Consternado, irritado, Jó reage e fala contra Deus, esse Deus em quem ele cria, a quem ele respeitava e honrava. Jó se apresenta diante de Deus e exclama: "Por que, Deus? Por que eu??"

E Deus começa a falar, respondendo a Jó: "Onde é que você estava quando criei o mundo? Se você é tão inteligente, explique isso. Você sabe quem resolveu qual seria o tamanho do mundo e quem foi que fez as medições? Em cima de que estão firmadas as colunas que sustentam a terra? Quem foi que assentou a pedra principal do alicerce do mundo? Fui eu que cobri o Mar com as nuvens e o envolvi com a escuridão. Marquei os seus limites e fechei com trancas as suas portas. E eu lhe disse: 'Você chegará até este ponto e daqui não passará. As suas altas ondas pararão aqui.'

Alguém já lhe mostrou os portões do mundo dos mortos, aquele mundo de escuridão sem fim? Você pode fazer aparecer a estrela-d'alva, ou guiar a Ursa Maior e a Ursa Menor? Você conhece as leis que governam o céu e sabe como devem ser aplicadas na terra? Será que você está querendo provar que sou injusto, que eu sou culpado, e você é inocente?"

Jó, após ouvir o que Deus lhe disse, afirma: "Eu reconheço que para ti nada é impossível e que nenhum dos teus planos pode ser impedido. Tu me perguntaste como me atrevi a pôr em dúvida a tua sabedoria, visto que sou tão ignorante. É que falei de coisas que eu não compreendia, coisas que eram maravilhosas demais para mim e que eu não podia entender. Antes eu te conhecia só por ouvir falar, mas agora eu te vejo com os meus próprios olhos."

Então, Deus devolveu a Jó toda a sua prosperidade, e lhe deu em dobro tudo o que tinha antes. Ele viveu mais 140 anos depois disso, teve filhas, netos e bisnetos, e morreu bem velho.

O livro de Jó é uma grande ajuda para quem sofre perdas importantes. Vemos que, às vezes, há perdas importantes que são difíceis, ou impossíveis de se explicar. Perdas que parecem não ter razão. Mas essa história nos ensina também que Deus existe e está ali, presente, disponível para que falemos com ele, para abriremos nosso coração a ele. Um Deus que, em determinadas situações, nos ajudará a encontrar o porquê das coisas; e em outras não. Afinal, há coisas que

os seres humanos nunca irão compreender. Há coisas que o tempo, a distância, a reflexão e a oração nos ajudam a compreender, mas algumas nunca serão explicadas para nós. A Bíblia ensina que não podemos compreender o Todo-Poderoso, nem o que ele faz e o que acontece neste mundo. (13)

A experiência de Jó é exemplar. Ele superou as perdas importantes que sofreu em sua vida. Nos momentos mais difíceis ele recorreu a Deus e, com sua ajuda, conseguiu superar tudo e retomar a sua vida.

Conclusão

Se você está sofrendo por uma perda importante, dentro de algum tempo que pode ser breve ou não, vai poder olhar para trás com olhos de recordação e nostalgia. Poder “olhar para trás” será uma boa notícia. Significa que você já está, também, olhando para frente, para a vida que continua após a perda. Significa que você está diminuindo seu apego àquilo que perdeu, mesmo que nunca o esqueça. E quando isso acontecer, porque conseguiu se desapegar, aquela dor insuportável também diminuirá. Você não estará sentindo mais raiva, nem impotência. Alguma tristeza, talvez, mas não tão deprimido e dizendo que “perdeu tudo”.

Aos poucos você perceberá que cresceu, que se fortaleceu, que é uma pessoa mais madura graças a toda a experiência pela qual passou. Perceberá o quanto valeu ter vivido com aquela pessoa ou possuído aquela coisa que perdeu. Ainda que sinta falta, poderá dar graças a Deus porque a pessoa ou o objeto fizeram parte de sua história e você viveu momentos importantes que marcaram positivamente a sua vida.

Se neste momento você ainda sofre com uma perda importante, daqui a um tempo você vai poder olhar para trás e saber que, apesar da perda e do sofrimento, também houve um aprendizado que você vai carregar consigo por toda a vida.

Citações

- 1 - Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler. *Lecciones de vida*. Pág. 85.
- 2 - Jorge Bucay. *El camino de las lágrimas*. Pág. 41.
- 3 - Los Nocheros – “Señal de amor”. *No saber de ti*.
- 4 - Salmo 46.1-3.
- 5 - Jorge Bucay. *El camino de las lágrimas*. Pág 109.
- 6 - 2 Corintios 4.8-9
- 7 - Salmo 34.4.
- 8 - De bueyes perdidos... *Claves para disfrutar la vida*.
- 9 - Hebreus 13.8.
- 10 - João 14.6
- 11- Lamentações 3.17-24.
- 12 - Salmo 37.5.
- 13 - Eclesiastes 8.17

Bibliografia

- Bíblia NTLH – Sociedade Bíblica do Brasil - SBB.
- Kübler-Ross, Elisabeth y Kessler, David. *Lecciones de vida*. Buenos Aires, Javier Bergara Editor, 2002.
- Clinebell, Howard. *Asesoramiento y cuidado pastoral*. Buenos Aires, Nueva Creación, 1995.
- Bucay, Jorge. *El camino de las lágrimas*. Buenos Aires, Sudamericana / Del Nuevo Extremo, 2004.
- Dobson, James. *Cuando lo que Dios hace no tiene sentido*. Miami, Unilit, 1993.
- Mesías, Miguel. *Perspectiva bíblica del sufrimiento*. Terrassa (Barcelona), Clie, 1999.
- Editorial Santa María. *De bueyes perdidos...* Buenos Aires, Ed. Santa María.