

Angela Guenka • Ceci Sendas • Eli Paschenda
Jorge Mendes • Luiz Ramalho • Márcia Calado
Maria Célia • Silda Castro • Vérci Armelin

PERDAS *e* VIUVEZ

Partilhando vida



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Perdas e viuvez : partilhando vida. -- São Paulo : Paulinas, 2018. --
(Coleção pastoral familiar) Vários autores.

ISBN 978-85-356-4422-7

1. Cônjuges 2. Fé 3. Igreja - Trabalho com famílias 4. Luto - Aspectos religiosos 5. Perda - Aspectos religiosos 6. Superação 7. Testemunhos 8. Viuvez - Aspectos religiosos I. Série.

18-16867

CDD-259.6

Índice para catálogo sistemático:

1. Perdas e viuvez : Pastoral familiar :
Cristianismo 259.6

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Direção-geral: *Flávia Reginatto*
Editora responsável: *Andréia Schweitzer*
Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*
Copidesque: *Ana Cecilia Mari*
Revisão: *Sandra Sinzato*
Gerente de produção: *Felício Calegaro Neto*
Projeto gráfico: *Manuel Rebelato Miramontes*
Produção de arte: *Tiago Filu*
Imagem: *Fotolia – leere Bank am Steg © Jenny Sturm*

1ª edição – 2018

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.

Paulinas

Rua Dona Inácia Uchoa, 62
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)
Tel.: (11) 2125-3500
<http://www.paulinas.com.br> – editora@paulinas.com.br
Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2018

Sumário

Preâmbulo	
Pe. Luiz Antonio Bento	5
Apresentação	
Pe. Claudio Antonio Delfino	9
Prefácio	
Ir. Ivonete Kurten.....	11
Introdução	
Maria Célia	15
A dor da separação	
Márcia Calado	21
Dar testemunho da bondade divina e do verdadeiro sentido da vida	
Márcia Calado	27
Sentimento de perda	
Jorge Mendes	33
A duplicidade da responsabilidade familiar	
Jorge Mendes	41
Vencendo a solidão	
Ceci Sendas	47
A necessidade de recomeçar mesmo sem forças suficientes	
Eli Paschenda	53

Abraçando a dor	
Angela Guenka	57
Ser feliz mesmo com os desafios	
Luiz Ramalho	63
As dificuldades e a superação diante de uma separação	
Vérci Armelin	67
Consolar os aflitos	
Eli Paschenda	71
Fazer-se presente diante da pessoa viúva e dos seus familiares	
Maria Célia	77
Colaborar na reorganização da família	
Silda Castro	85
Dimensão da fé na dor	
Ceci Sendas	91
E concluindo	
Jorge Mendes	97

Preâmbulo

Entre os desafios da terceira idade, mas não só, pois o fenômeno pode também envolver pessoas mais jovens, encontramos aquele relacionado com a viuvez. Infelizmente, na Igreja ainda falta uma pastoral orgânica para as pessoas viúvas, considerando o grande número de pessoas que vivem neste estado. Por outro lado, percebem-se grandes sinais de esperança em nossa realidade com o crescente interesse da Igreja em torno de um setor da pastoral familiar junto às pessoas que passaram por “perda” do cônjuge.

Esse é um dos temas sobre o qual a Igreja Católica no Brasil vem refletindo há anos para oferecer um acompanhamento de perto às pessoas que vivem o estado de vida na viuvez. Uma passagem bastante conhecida nas Sagradas Escrituras é a do profeta Isaías, que diz: “Aprendeí a fazer o bem! Buscai o direito, corrigi o opressor! Fazei justiça ao órfão, defendei a causa da viúva!” (Is 1,17).

É nesta perspectiva de esperança que se situa a obra que ora também temos o privilégio de apresentar, *Perdas e viuvez*, de autoria de viúvos e viúvas que passaram pela experiência da dor da perda do cônjuge e procuram oferecer à sua família e à comunidade um grande testemunho cristão.

Nesta perspectiva, longe de ter a pretensão de esgotar a temática em torno de algumas questões difíceis da pastoral familiar contemporânea, tais como: a dor da separação, testemunho da

bondade divina e do verdadeiro sentido da vida, sentimento de perda, a duplicidade da responsabilidade familiar, dificuldades e superação em uma separação, entre outros, este livro quer despertar maior consciência para esse fenômeno e “partilhar a experiência de quem viveu a perda não só na viuvez, mas na separação conjugal”.

Esta obra oferece também uma contribuição para o aprofundamento deste setor da pastoral familiar, na perspectiva de orientar, humildemente, as comunidades diante de tantas exigências. Uma convicção profunda perpassa a obra: a de que somente uma Pastoral Familiar intensa e vigorosa será uma bússola necessária a orientar o nosso caminhar, a fim de reconhecer o valor inestimável de alegria e de dor, para a Igreja e sociedade, das pessoas que passaram e passam pela dura experiência de perdas.

Esta obra chega em boa hora e será de grande ajuda aos agentes da Pastoral Familiar e a todos os leigos e leigas engajados em nossas comunidades espalhadas por todo Brasil. Vem enriquecer a bibliografia na área da Pastoral Familiar. Ao mesmo tempo em que parabenizamos os amigos e amigas por ousar acender uma luz, ainda que seja pequena, na escuridão dos desafios da perda e viuvez, fazemos votos de que esta obra seja amplamente divulgada, conhecida, refletida e debatida, não somente no setor de casos especiais da Pastoral Familiar, mas também junto a todas as lideranças religiosas e leigas da Igreja no Brasil.

Por fim, o pensar e agir desse grupo de pessoas viúvas e viúvos veio para nos despertar e abrir o horizonte para novas reflexões e estudos, necessários para esta urgente atenção, e

transformaram-se em baluartes da dignidade humana de pessoas que vivem o estado de viuvez.

Pe. Luiz Antonio Bento

Arquidiocese de Maringá, Paraná

Professor pós-doutor em Bioética

Curso de Graduação em Medicina do Centro Universitário Ingá

Apresentação

É com grande alegria e satisfação que aceitei o convite para apresentar estas ricas páginas nascidas de uma profunda experiência de vida (e por que não dizer, também, dolorosa) marcada, com certeza, por um iluminado sentimento de fé e esperança em Deus, que ressuscitou Jesus Cristo dentre os mortos, por obra do Espírito Santo e pela inteligência de que fomos dotados por Deus. A nossa pertença à Igreja estreitou os nossos laços de irmãos e amigos.

Falar sobre o luto exige um esforço para crer e compreender o mistério da morte como imerso no mistério da vida. Em outras palavras: é, antes de tudo, aceitar que o objeto de fé da Igreja consiste em acreditar na vitória da vida sobre a fraqueza da morte. É um exame doloroso em contemplar que “a transgressão de um só (Adão) levou a multidão humana à morte, mas foi de modo bem superior que a graça de Deus, ou seja, o dom gratuito, concedido através de um só homem, Jesus Cristo, se derramou em abundância sobre todos” (Rm 5,15). É experimentar a dor da separação abrupta, da perda, ou melhor, à luz da fé, da doação de quem faleceu como um presente para Deus. E doar é a expressão máxima do amor ágape. É descobrir que o mistério da vida ultrapassa os limites do tempo presente, para desembocar na eternidade.

A leitura destas belas páginas me encantou por diversos motivos. Primeiro, o sentido de ser Igreja. A imagem da Igreja em 1 Coríntios 12 a apresenta como um corpo, o Corpo Místico de

Cristo. Assim, a experiência e contribuição dos vários autores deste livro formam uma unidade bem concisa, com elementos que completam e conferem um significado bem dilatado ao texto. Somos todos, pelo Batismo, membros do mesmo Corpo, isto é, a Igreja. Dessa maneira, numa mesma obra, podem-se encontrar vários vieses de leitura. O segundo motivo foi a sensibilidade humana com que trataram a temática. A fé cristã não anula o sofrimento humano, mas lhe confere um sentido mais profundo e fecundo. Em terceiro lugar, o esforço que empreenderam, seja estando juntos, seja se comunicando pelas redes sociais, para construir este texto.

Desejo dizer a todos que ingressarão na feliz aventura de ler este livro que, se encontrar em estado de luto, não implica o fim do sentido da vida. Deus nos fez de um modo tão lindo e perfeito que nos capacitou para recomeçar, sempre que for necessário. A nossa natureza humana é flexível, a ponto de se deixar remodelar, mesmo em meio à dor. Estar viúvo ou viúva não significa perder o sentido da vida sem ter terminado a missão aqui na terra, mas, sim, que é necessário *reinventar* o seu seguimento como discípulo missionário de Jesus Cristo. Ele ainda precisa de você. Acreditemos: DEUS É MUITO BOM. Viver vale a pena! Boa leitura!

Pe. Claudio Antonio Delfino
Pároco da Paróquia Sant'Anna
Catedral Diocesana de Mogi das Cruzes

Prefácio

Muito me alegrou o convite dos autores para prefaciá-la obra: *Perdas e viuvez*, pela amizade que cultivo por cada um deles, mas, acima de tudo, pela admiração que tenho pelo lindo, oblativo e frutuoso trabalho pastoral que desenvolveram e desenvolvem na ação evangelizadora na Igreja do Brasil, de modo particular, na Pastoral Familiar. Também o faço com muito carinho, pois compreendo a importância de uma obra como esta. A Igreja necessita ouvir, conhecer e acolher, com um coração misericordioso, as pessoas enlutadas. A dor da separação é profunda, e quem passa por ela sabe o quanto é difícil e solitário ter que prosseguir a vida, agarrando-se às lembranças da pessoa que se foi, bem como conhece a necessidade de encontrar razões para continuar a viver. E, mais particularmente, os viúvos, as viúvas e as pessoas que, sem muitas explicações e motivos, sofrem perdas afetivas.

A importância e a originalidade desta obra estão no fato de ela reunir várias experiências de luto e perdas de pessoas ligadas à comunidade cristã, que, como casais, doavam sua vida no cuidado com as famílias. De repente, elas tiveram que lidar com questões anteriormente vividas apenas na teoria. O que fazer diante da morte de meu esposo, da minha esposa? Como reagir diante do abandono do lar, por parte do meu cônjuge? Perguntas que as atingiram no âmago de suas vidas. E decidiram contar suas histórias para, pastoralmente, ajudar outras pessoas na mesma

situação, dando testemunho de que a fé em Deus, a vivência familiar e a participação na comunidade são alicerces fundamentais para a superação do luto, a aceitação da viuvez, do abandono, no vislumbrar de um novo recomeço de vida e de uma nova oportunidade para amar.

Um dos segredos da superação do luto e das perdas está relacionado à experiência de fé da pessoa enlutada. Os autores contam que sua superação foi fundamentada na experiência de fé vivida por eles e também pela pessoa querida que faleceu. É importante observar como a experiência de fé do casal, anteriormente à morte, e o processo de morte do cônjuge (doença, assassinato, abandono...) se entrelaçam e ganham um sentido fecundo no momento da dor, do luto. A iluminação vem da Palavra de Deus, de líderes religiosos ou de pessoas significativas na sociedade, que foram capazes de viver com grande oblatividade a sua vida, como Santa Rita, Santa Teresa de Calcutá, Irmã Dulce, o Anjo Bom da Bahia.

Outro segredo que se depreende das partilhas está ligado à vida familiar e social. Quanto mais afetivo for o círculo de amizade, mais rápido e menos doloroso é o luto e o processo de voltar à vida ativa, o recomeço da vida, a reorganização da própria existência na nova realidade que se apresenta, sem a presença da pessoa que se foi, seja pela morte ou pela ausência. Esse círculo afetivo com que a pessoa enlutada pode contar é valioso, de modo particular no primeiro momento, quando ela está confusa, se questionando, como Márcia Calado: “Como superar a perda de uma pessoa querida? Como continuar a viver sem a pessoa que era o motivo do meu viver?”. Os amigos, nessa hora, podem se ocupar em saber como estão as coisas práticas, todos os trâmites que devem ser realizados após a morte de alguém, e se

colocarem à disposição para ouvir a pessoa pelo tempo que ela precisar. Este é o momento da escuta, e não de dar conselhos, que nem sempre são oportunos, como menciona Jorge Mendes em seu artigo.

Não se pode precisar o tempo do luto. Para cada pessoa ele é diferente. Porém, segundo especialistas, o luto vai ser vivido de modo mais intenso no período de seis meses a um ano. Os nossos autores contam que tudo o que antecede a morte e o enterro é uma experiência vivida quase numa espécie de anestesia: a pessoa morreu, o corpo foi sepultado, não está mais ali, mas o processo do “enterrar” ainda não aconteceu. É um processo humano, afetivo e espiritual, que a pessoa necessita fazer. É importante aceitar e reconhecer a realidade da perda, a morte ocorrida, e que não há mais retorno. Essa é a realidade. Se for aceita, serão menos complicados a superação do luto e o recomeço da vida.

Uma fase importante na superação do luto é a aceitação da morte, fazer acontecer realmente o “enterro” da pessoa, ou seja, o enlutado tem de dizer a si mesmo: essa pessoa morreu, esta é a realidade agora, admitindo para si mesmo que o outro tem o direito de partir, que ele cumpriu a sua missão, que ajudou a construir a vida matrimonial e familiar. É preciso fazer isso com serenidade, conforme explicita Eli Paschenda: “Conscientizei-me de que nada mudaria a situação, era definitivo. Ele era de Deus e estava bem junto dele, e eu precisava continuar a minha vida. Afinal, ele havia cumprido sua missão e eu ainda teria de terminar a minha”.

Outra fase muito importante é a dos ajustes externos, como fazer as tarefas básicas do dia a dia: pagar contas, ir ao mercado, arrumar a casa, tomar decisões sozinho, dar andamento

nos papéis de inventário, entre outras coisas. E, também, fazer os ajustes internos, que consistem em se lembrar da pessoa querida sem dor, apenas com saudade. “Agora, após dois anos da morte de meu esposo... Já consigo falar do meu marido sem apertos no coração... As recordações brotam de dentro com sentimentos de alegria, tranquilidade, e trazem segurança”, afirma Angela Guenka.

A superação do luto é o momento no qual a pessoa enlutada encontra uma vinculação duradora com o indivíduo que faleceu. Ela se permite viver novas formas e expressões de amor e de doação da vida, independentemente da pessoa que partiu. É como se dissesse àquele que se foi: “Vá em paz, pode partir, eu estou bem, conto com você me protegendo, mas vou seguir a minha vida. Obrigada por você ter existido na minha vida”. É uma espécie de “enterro” afetivo. Extrai-se energia emocional do relacionamento antigo para reinvestir em novas experiências existenciais, como, por exemplo, um novo amor com quem se deseja partilhar a vida ou o cuidado da família, engajamento em causas sociais, viagens e, acima de tudo, o cuidado com a própria vida. É novamente uma opção resoluta de voltar a amar, como afirmam os colaboradores de *Perdas e viuvez*. Sem medos, mas apostando na vida que se desponta pela frente, sempre com olhos na meta final da própria vida: Deus, o Reino, a santidade.

Irmã Ivonete Kurten, fsp¹

¹ Religiosa da Congregação das Irmãs Paulinas, jornalista, licenciada em Filosofia pela UFPA, formada em Comunicação Social pela Universidade São Marcos de São Paulo e pós-graduada em Cultura Teológica pela Universidade Católica Dom Bosco (MT). Ministra cursos e palestras na área de Comunicação, com temas voltados para família, liturgia e Pastoral da Comunicação. Contato: <kurtenivonete@hotmail.com>.

Introdução

O grande poeta Fernando Pessoa já dizia: “Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”. É preciso ter sensibilidade e atenção para perceber que o projeto é de Deus, Deus quer. Também se faz necessário colocar nossas fantasias e nossos desejos em prática, e, por último, executar o que compete a nós, ou seja, colocar a mão na massa e fazer a coisa acontecer, a obra nascer.

Foi o que nosso grupo fez, vivenciando e experienciando a oportunidade de partilha entre irmãos de caminhada dentro da Pastoral Familiar e companheiros do infortúnio, que passaram pelo luto, com a perda do cônjuge. A riqueza destas partilhas (também) remeteu a momentos em que era vivenciada a saudade e o vazio deixado. Em contrapartida, escutar o testemunho de amigos e ver sua superação também faziam com que se enxergasse, com mais clareza, a superação de cada um diante das tantas perdas da vida.

Durante nossa caminhada, ocorrem muitos acontecimentos de perdas e mortes. Isso faz a gente pensar em como superar essas questões, na vida de comunidade, na presença da Igreja em nossa vida, que sempre foi primordial.

Eis como surgiu este livro!

Por participarmos da Pastoral Familiar na paróquia, diocese, no Estado e também no Nacional, eu e Wanderley (cônjuge) tínhamos contato com muitos casais, com os quais fizemos amizade

e que se tornaram companheiros de caminhada. Um dia, recebemos a notícia de que um dos coordenadores de Brasília tinha falecido, e procuramos dar apoio à sua esposa. A partir disso, começamos a pensar em como ajudar, como estar perto daqueles que perdem seus entes mais próximos.

Até que chegou um dia que eu jamais gostaria que tivesse chegado... Wanderley adoeceu, daí veio a cirurgia... quimioterapia... radioterapia... e a vida indo embora...

Recebi, nessa etapa da vida, muito apoio da família, da Pastoral Familiar, de amigos de perto e de longe... mas também houve muitas ausências de pessoas de quem esperava apoio e que, por alguma razão, não se fizeram presentes.

Aconteceu o que não queríamos... a morte ... ou o passar desta vida para a outra, em que acreditamos e esperamos ser melhor...

Sozinha... sim.

No começo, a família, a Igreja e os amigos (nem todos) procuram estar perto de nós; depois, isso vai ficando mais espaçado... não por culpa deles ou por que querem, mas porque a vida continua para cada um.

Vivenciei meu luto como pude, durante um bom tempo, depois me dei conta de que realmente a vida tem que continuar, sem tristeza, sem depressão, sem raiva, sem remorsos, simplesmente tem que seguir.

Comecei a pensar e meditar sobre como ajudar outras pessoas que tiveram perdas em suas vidas.

Logo em seguida a isso, faleceu nosso amigo Rodolfo, de Curitiba, deixando a Eli viúva.

Como, então, juntar nossas dores, também ver e sentir as de outras pessoas com a mesma história de vida?

Lembro-me bem de Dom Orlando Brandes, arcebispo de Londrina na época, e agora arcebispo de Aparecida, que me orientou e pediu que eu começasse um trabalho com um grupo de viúvos, apesar de termos bem mais viúvas do que viúvos, por vários aspectos e circunstâncias.

Na Pastoral Familiar, temos um Subsídio de Casos Especiais, onde pouco se fala do acolhimento aos viúvos. Padre Claudio Delfino, na época em que assessorava a PF Nacional, deu ideias e criou um projeto para ajudar nessas questões, então, com a aprovação e incentivo dele, iniciamos nosso trabalho.

Eu e Eli fomos a Cascavel (PR) para falar com um grupo de viúvos daquela arquidiocese. Foi uma primeira experiência, positiva. Vimos e sentimos quantas pessoas precisavam de nós e de nossas histórias vividas.

A partir daí, começamos a articular com outras pessoas na mesma situação, para desenvolvermos o trabalho de ajuda. Lembro-me de que na Assembleia Nacional da Pastoral Familiar, em Cuiabá, nos momentos livres, de refeições e outros, comecei a divulgar e a ouvir ideias sobre o que poderíamos fazer. Surgiu, então, a vontade de realizar um primeiro encontro/reunião entre nós. Ali estavam eu, Márcia, Jorge e Lorimar (que, infelizmente, depois veio a falecer), todos viúvos.

Nosso grupo, formado como “piloto”, decidiu se reunir para buscar uma forma de ajudar não só as pessoas enlutadas, mas a nós mesmos.

Então, deu-se o primeiro encontro, em um fim de semana prolongado, na cidade de Sorocaba (SP), um momento riquíssimo de

partilha, momentos de cura e de muito discernimento. O grupo começava a se formar, e contava comigo e a Eli, além dos queridos amigos Márcia (Recife), Ceci (Governador Valadares), Ângela e Vérci (Sorocaba), Jorge (Divinópolis) e Silda (São Paulo).

O encontro seguinte aconteceu em Recife, também em um fim de semana prolongado, e o trabalho foi tomando forma. Nesse encontro, para a nossa alegria, juntou-se a nós nosso amigo Luiz, da cidade de Sorocaba. Pudemos contar também com a presença amiga da Irmã Ivonete Kurten – Irmã Paulina –, que tem apoiado muito nosso grupo e que, além de nos acolher, deu-nos o privilégio de uma formação, em um momento do nosso encontro, nos brindando com sábias palavras.

Em seguida, houve outro encontro, em Sorocaba, e aí tivemos a oportunidade e a alegria de concluir a primeira parte do trabalho, que consiste neste livro que agora está sendo publicado.

Devido à distância geográfica de cada participante, fizemos três encontros, mas, no intervalo entre um e outro, usamos as ferramentas que temos hoje: as redes sociais, como, por exemplo, e-mail, WhatsApp etc., o que foi muito relevante para o andamento dos trabalhos.

Vale ressaltar que os nossos encontros foram sempre muito ricos em espiritualidade, com orações e alegria, para fortalecimento das amizades. Percebemos e sentimos que realmente a vida continua e que devemos aproveitá-la da melhor maneira possível, pois Deus nos quer e nos criou para sermos felizes.

E foi assim que nasceu este livro, de histórias vividas e testemunhos de superação. Convidamos você, leitor, que passa por um momento de perda ou luto, a abrir o seu coração e a entrar em

nossa partilha, através das páginas desta obra. Oxalá você também encontre, nesta leitura, caminhos de superação e descubra ainda mais que Deus o ama sempre e que nada melhor para aliviar o coração que ter pessoas ao nosso lado, para nos fortalecer e nos animar a prosseguir.

Uma boa leitura e Deus seja louvado hoje e sempre.

Maria Célia

A dor da separação



Márcia Calado

Viúva de Henrique, mãe de 3 filhos e avó de 3 netos. Mora em Recife (PE). Psicóloga e terapeuta familiar. Foi coordenadora da Pastoral Familiar do Regional Nordeste 2 (PE, AL, RN, PB). Foi colaboradora da Pastoral Familiar Nacional com a Juventude.

O luto é entendido como um processo de elaboração das perdas. Vivemos a dor da separação, somos levados a enfrentá-la em algum momento da nossa vida.

Rubem Alves escreve: “Amor é isto: a dialética entre a alegria do encontro e a dor da separação...”.

Quando encontramos e aceitamos viver com uma pessoa por todos os dias de nossa vida, é difícil pararmos para pensar que chegará o dia em que teremos de nos separar. Se alguém que amamos profundamente morre, é como se uma parte de nós também morresse.

Um vazio instala-se no peito, ficamos sem chão. Para onde ir? Por onde começar? O que fazer?

A morte de um ente amado causa uma dor inigualável, que fere a alma e deixa sempre uma cicatriz aberta.

Qual deve ser o meu novo olhar? Vou estar atento para ouvir o que Deus quer me falar?

Acredito que ele é fiel às suas promessas e que vale a pena acreditar nele como fez a viúva de Sarepta? (1Rs 17,8-16).

Estar junto de alguém por toda a vida, até que a morte nos separe, é despojar-se de tudo, inclusive de vontades, de planos, e colocar-se diante do novo.

O que é ficar sem chão?

Quando nos deparamos com a realidade da viuvez, sem saber por onde caminhar, geralmente surgem algumas pessoas que permanecem por algum tempo ao nosso lado. Mas, depois de certo tempo, cada um precisará cuidar dos próprios projetos e sonhos, junto à sua família.

A pessoa viúva inicia sua tarefa sem a companhia daquele que sempre se fez presente, enveredando por caminhos novos e acreditando que tudo dará certo.

Após percorrer esses caminhos e conseguir lidar de maneira positiva com cada desafio novo e com o seu processo de luto, é possível ter a consciência final da perda, estar ciente de que é algo irrecuperável.

Algumas vezes cansados, desiludidos, já sem forças, sentindo falta daquele que foi seu grande amor, precisamos encontrar a maneira de aceitar a mudança e lidar com ela. Gail Feldman, em seu livro *Tire vantagem da adversidade*, apresenta cinco etapas da dor:

- O primeiro estágio é o processo de negação, este protege-nos, impedindo que a dor não nos esmague.

- A segunda reação à dor é a raiva. Xingamos, gritamos, choramos, nos sentimos ultrajados, e deixamos nossos pensamentos se descontrolarem. Então, culpamos a todos, inclusive Deus.
- No terceiro estágio, recorremos à racionalização. As fortes emoções não nos conseguem devolver o que perdemos. Então tentamos fazer até trocas com Deus.
- O quarto estágio, o da depressão, é aquele no qual as pessoas se fecham, não querendo participar do mundo. A dor de uma profunda tristeza pode resultar em lágrimas, parecendo que nunca se vão esgotar.
- O quinto estágio da dor é o da aceitação, descobrimos uma nova realidade repleta de possibilidades.

E, com isso, a alegria volta para a nossa vida.

Todo mundo sofre com a morte...

Morremos muitas vezes nesta vida, não apenas fisicamente, mas também emocional e espiritualmente, porque as mudanças nos empurram para a frente, para uma outra vida. Não estamos aqui para simplesmente existir, mas para crescer. Essa é a essência do processo criativo (Susan Howatch).

Todos estamos constantemente em transformação. E, na morte, aqueles que ficam necessitam de algumas mudanças, pois não conseguem entender o sentido de tudo isso que está vivendo. “Por que isso aconteceu?”; “Por que comigo?”; “Por que agora?”; “Qual o sentido desse sofrimento?” Estas são algumas das perguntas que nos fazemos.

É irônico que, quando começamos a criar ou a inventar algumas respostas, às vezes não temos a mais vaga ideia de como agir nem por onde começar para alcançar novos objetivos. Damos

os primeiros passos e temos a impressão de que não saímos do lugar. Mas a vida continua e segue seu rumo impiedoso. Os dias continuam passando a cada 24 horas, e o resto de sua vida caminha a passos largos, ainda que você precise dar um tempo para tudo.

Hoje, não temos tempo nem para o luto. Precisamos tirar novos documentos, realizar inventários, ir aos bancos, fazer doação dos objetos pessoais, roupas, sapatos, tudo é exigido de nós com uma resposta imediata.

Tomamos um susto também, porque até mesmo uma nova certidão de casamento nos é solicitada, agora não mais com o nome do cônjuge.

Alguém imagina a dor?...

Não podemos nem nos devemos entregar à dor e ficarmos lá.

É impossível exigir que ajamos como se nada tivesse acontecido, desvinculando o emocional das novas rotinas diárias. Mas a sociedade apressada não quer saber disso.

Não há tempo nem para chorar. Daí choramos a caminho de algum lugar, enquanto executamos alguma atividade, escutando uma música que nos remete ao passado.

Quando fechamos a porta de nossa casa ou do nosso quarto, encontramos tristeza e dor, onde antes havia alegria e felicidade.

Por onde começar?

Com o tempo a dor e a ausência causadas pela morte viram uma forte saudade e, nesse momento, um vazio instala-se no peito.

A dor se mistura com a revolta de já não termos o ente amado ao nosso lado, de não podermos tocar a sua mão, abraçá-lo e,