

SÉRIE
SUPERANDO AS
Crises da Vida

MARCOS KOPESKA

SUPERANDO A DOR do *Luto*

Quando vai passar?

Prefácio

HERNANDES DIAS LOPES

AD
SANTOS

Copyright©2009 por
Marcos Kopeska Paraízo
*Todos os direitos em língua
portuguesa reservados por:*
A. D. Santos Editora
Al. Júlia da Costa, 215
80410-070 - Curitiba - Paraná - Brasil
+55(41)3207-8585
www.adsantos.com.br
editora@adsantos.com.br

Capa:
PROC Design
Projeto gráfico e Editoração:
Manoel Menezes
Impressão e acabamento:
Editora Betânia

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

PARAÍZO, Marcos Kopeska.

Superando a dor do luto – Quando vai passar? – Série “Superando as crises da vida” / Marcos Kopeska Paraízo – Curitiba: A. D. SANTOS EDITORA, 2009. 76 p.

ISBN – 978.85.7459-156-8

CDD 236 – 1. Morte 2. Vida após a morte 3. Ressurreição dos mortos

CDD 248 – 1. Oração 2. Meditação, contemplação
3. Normas de conduta cristã

1ª Edição: do autor

2ª Edição: Março/2009 – 2.000 exemplares

*Proibida a reprodução total ou parcial,
por quaisquer meios a não ser em citações breves,
com indicação da fonte.*

Edição e Distribuição:



PREFÁCIO

Marcos Kopeska é um pastor de almas. Escreve com sensibilidade e profundidade. Suas palavras são bálsamo. Seus ensinamentos são bíblicos. Seus conselhos são terapêuticos. É uma subida honra escrever o prefácio deste livro, e isso por algumas razões:

Em primeiro lugar, por conhecer o autor da obra. Marcos não é como um escritor que despeja palavras vazias, distante de seus leitores, encastelado numa torre de marfim. Ele é um homem do povo. É um conselheiro empático, um pregador consagrado, um mestre erudito, um escultor do eterno. Ele não é um teórico. Sua vida referenda sua obra. Suas experiências e cicatrizes falam mais alto que suas palavras. O triunfo pessoal diante das lutas da vida o credenciam a erguer-se no cenário da nossa dor para nos tomar pela mão e nos por de pé.

Em segundo lugar, por conhecer a obra do autor. Este livro é um manual de consolo. É um compêndio enxuto de sabedoria. O livro é sucinto, mas profundo. Os conceitos aqui exarados são tônicos para a alma, remédios para o cora-

ção, energia para a vida. Leia este livro com o coração aberto, com a alma sedenta. Levante seus olhos aos céus e dobre seus joelhos na terra. Permita que o bálsamo de Gileade desça como orvalho sobre sua vida. O luto é uma dor imensa, mas o consolo divino é maior do que a dor do luto. Há esperança em Cristo. A morte já foi vencida. Seu aguilhão já foi arrancado. Ela não tem mais a última palavra. Caminhamos não para um túmulo gelado, mas para uma manhã radiosa de esperança. Nossas lágrimas são enxugadas. Nossos corpos surrados pela doença e tombados pela morte serão despertados e levantados da sepultura como corpos imortais, incorruptíveis, poderosos, gloriosos, como o corpo da glória de Cristo. Nossa vida não consiste apenas na saga vivida entre o berço e a sepultura. Fomos destinados para a glória. Nossa Pátria está no céu!

Em terceiro lugar, por conhecer o Deus do autor da obra. Marcos é um homem de Deus. O que o credencia para escrever esse precioso livro é o Deus a quem ele serve. Marcos não é grande, mas seu Deus é transcendente. Marcos não é forte, mas seu Deus é onipotente. A dor do luto não pode ser vencida por meras palavras humanas. A fonte do consolo para a dor do luto está em Deus. A esperança para prosseguirmos de força em força está em Deus. Ele é o manancial da vida.

Ele é o consolador que enxuga nossas lágrimas e nos carrega no colo. Conhecer o Marcos foi um privilégio. Conhecer o Deus a quem o Marcos conhece é a experiência mais bendita da vida. Isso, porque, ele conhece, serve e ama o Deus vivo, criador, sustentador e redentor. A vida sem esse Deus é uma caminhada inglória, mas a vida firmada nele é uma aventura bendita, uma jornada gloriosa, mesmo passando pelo vale da sombra da morte.

Recomendo a leitura deste livro. A minha ardente expectativa é que essa preciosa obra alcance milhares de corações e seja uma fonte de consolo para os enlutados!

Hernandes Dias Lopes



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	01
Capítulo 1	
AS PERDAS NOSSAS DE CADA DIA	05
Quem nunca perdeu?.....	07
A administração das perdas.....	11
Capítulo 2	
DIFERENTES SITUAÇÕES	13
1. Perda súbita.....	13
2. Perda paulatina.....	14
3. Perda por aborto.....	15
4. Perda de filhos.....	16
5. Perda por suicídio.....	17
Capítulo 3	
FASES DO LUTO	19
1. Choque.....	20
2. Negação.....	25
Tenho que admitir.....	26
3. Ira.....	27
Onde estava Deus?.....	27

Sinto-me culpado	29
Isto foi injusto!	29
4. Depressão	31
Tristeza com propósito	32
Lamento	33
O lento esvaír da dor	34
5. Aceitação	35
Perda superada	36
6. Reorientação da vida	36
Cuidados	40
Capítulo 4	
REAÇÕES DURANTE O LUTO	43
1. Emoções	43
2. Indecisão	44
3. Auto castigo	45
4. Insensibilidade à perda	45
5. Hiperatividade	46
6. Mudanças nos relacionamentos	46
Capítulo 5	
O QUE DIZER ÀS CRIANÇAS	47
1. O que falar	47
2. Como falar	49
Transmissão de segurança	50

Capítulo 6

NOSSA ESPERANÇA MAIOR	51
1. A certeza da vontade de Deus.....	51
2. Para o cristão a morte não é a separação eterna.....	53
3. Jesus venceu a morte	53
4. O próprio Cristo compreende a dor da separação....	54
5. A presença confortadora	55
6. Fé é esperança	56
CONCLUSÃO	59
NOTAS BIBLIOGRÁFICAS	61

INTRODUÇÃO:

Todos nós ouvimos as mesmas palavras quando nos defrontamos com a infausta realidade da perda de queridos:

Para morrer basta estar vivo.

Você ainda é jovem e poderá ter outros filhos.

Todos nós um dia passaremos por isso.

A morte é a única certeza que temos.

Poderia ter sido muito pior.

Sim, as intenções de consolo podem ser sinceras e solidárias, mas é fato que há momentos nos quais precisamos ir além, mais a fundo na questão da vulnerabilidade existencial e compreender o quadro maior da perda. Conforme o Dr. Gary Collins¹, tentamos amenizar o trauma vestindo o corpo, cercando de flores ou velas, e usando palavras como “ele se foi” ou “partiu”, em vez de “morreu”, mas não podemos transformar a morte em algo bonito. Nós, cristãos, somos confortados pela certeza da ressurreição, mas isso não elimina o vazio e a dor de sermos forçados a nos separar de alguém que

INTRODUÇÃO

amamos. Quando temos um encontro com a morte, nos defrontamos com uma situação irreversível, inalterável, que não podemos mudar. John Bowlbyⁱⁱ afirma que a perda de uma pessoa amada é uma das experiências mais intensamente dolorosas que o ser humano pode sofrer. É penosa não só para quem experimenta, como também para quem observa, ainda que pelo simples fato de sermos tão impotentes para ajudar. Para a pessoa enlutada, apenas a volta da pessoa perdida pode proporcionar o verdadeiro conforto; se o que lhe oferecemos fica aquém disso, é recebido quase como um insulto.

Todas as idades e culturas consideram traumático o pensamento da morte: ele choca, intranquiliza, enerva. Por todo o mundo, as pessoas ficam embaraçadas e gaguejam se você lhes fala sobre a morte. Em toda a parte, a experiência de privação, ou a morte de um amigo, abala as pessoas até o âmago; em todos os lugares, a expectativa da morte lança os inválidos em um desespero apático. Dezenove vezes a Bíblia chama de “sombra” a perspectiva da morte, e esta figura expressa muito bem o que sentimos a respeito dessa nossa inimigaⁱⁱⁱ.

Parto do princípio de que quando visualizamos os contornos do escarpado caminho que estamos a palmilhar, cobrimo-nos com forças para a superação. Quando conhece-

mos as etapas desta trilha tão íngreme e solitária, nos sentimos mais seguros. Não existe uma fórmula mágica ou uma equação precisa para lidarmos com a dor da perda ou com qualquer outro evento no âmbito das emoções. Billy Graham escreveu que o luto é, com certeza, algo que a maioria de nós tem que enfrentar em algum momento da vida. *“Quando a morte nos separa de alguém que amamos, passamos por um período em que chegamos a pensar que nunca ninguém sofreu o que estamos sofrendo. Mas acontece que a melancolia é universal.”* A maneira como enfrentamos esse período é que é particular e pessoal^{IV}.

Superando a Dor do Luto procura oferecer alívio ao sofrimento dos que, com pesar choram suas perdas, trazendo compreensão e luz sobre o processo de luto, isto sob uma perspectiva pastoral e numa linguagem desprovida de elementos intrincados.

Se este singelo trabalho contribuir para o alívio dos que sofrem em meio aos vales sombrios da perda, terá alcançado seu propósito.

Capítulo I

AS PERDAS NOSSAS DE CADA DIA



*D*esde que perdemos o Éden, lutamos incansavelmente para administrar as perdas que fragorosamente pontilham nossa existência. Começamos a caminhada da vida ganhando e perdendo. Sim, nossa vida, inevitavelmente, é assinalada por perdas funestas, algumas irreparáveis.

Quando nascemos perdemos o calor e a segurança da vida intra-uterina para ganharmos o mundo. Fomos literalmente expulsos do nosso conforto para um estrepitoso mundo de vozes ensurdecedoras, perigos ardilosos e desamores mil. Meses depois, no desmame, perdemos o aconchegante seio materno para ganharmos o alimento sólido e o

AS PERDAS NOSSAS DE CADA DIA

desenvolvimento da mastigação. Com o passar dos anos vamos para a escola e perdemos o mundo lúdico de devaneios mil e sonhos encantados, para ganharmos o discernimento dos primeiros conceitos de luta pela sobrevivência num mundo cruel e ludibrioso de concorrências desleais e falaciosas rivalidades. Logo mais perdemos as amizades da infância, as brincadeiras de rua e as traquinices peculiares da meninice para ganharmos a adolescência e a descoberta do amor. Chegando à idade adulta perdemos o vigor da juventude, não obstante ganharmos experiência. As perdas se somam, inevitavelmente, ao longo da vida e se avolumam exponencialmente com o passar dos anos.

É fato que alimentamos o ideal de nunca perder. Não gostamos de perder o conforto, as amizades, as pessoas, os laços, e é por este prisma de relutância que tentamos fugir da realidade da morte. Você já viu um corpo sem vida ser retirado com naturalidade pelo fronte de um hospital? Nunca vi. Normalmente a funerária encosta nos fundos, junto à porta mais discreta e o procedimento acontece como que a dizer: *“Perdemos, e para nossa imagem isso não é bom.”* Na maioria das culturas há um tabu silencioso que rege a morte, roubando-lhe a possibilidade de ser natural.

Muitos povos antigos temiam a morte e mantinham os mortos à distância, principalmente pelo temor de que eles “voltassem”. Assim, os cemitérios da antiga Roma e de Constantinopla, por exemplo, eram localizados fora das cidades, caracterizando a morte como algo repugnante a ser escondido. Segundo o historiador francês Philippe Ariés, em seu livro *O homem diante da morte*, este panorama mudou com o Cristianismo, especialmente na Idade Média. O culto aos mártires e a fé na ressurreição do corpo fizeram com que a morte fosse mais bem aceita, tratada com familiaridade e até indiferença. Com o tempo, os cemitérios passaram a ser construídos dentro das cidades e se tornaram pontos de intensa atividade social.^v Estive em Moçambique, África, e observei que quando há um falecimento em uma família, os familiares vendem a casa, todos os móveis e pertences e buscam um recomeço. Encaram a morte como uma maldição que paira no ambiente.

QUEM NUNCA PERDEU?

Segundo o Dr. Rev. Marcos Inhauser^{vi}, somos seres expulsos do Paraíso e impedidos de para lá voltarmos. Quando Adão e Eva foram expulsos do Paraíso, estavam

AS PERDAS NOSSAS DE CADA DIA

dizendo adeus à segurança absoluta, à paz imperiosa, à harmonia incondicional e a outros tantos valores irrestritos. Os querubins e as espadas flamejantes guardando a entrada do Éden apontam a impossibilidade de reconquista dos nossos paraísos perdidos.

Quem nunca perdeu uma estimada amizade assinalada por gratas recordações? Quem nunca chorou pelo namoro desfeito sem muitas explicações? Quem nunca se prostrou com a perda do emprego em meio a uma crise econômica?

Somos seres marcados por lúgubres cicatrizes que desfiguraram nossas almas ao longo da existência, e só assim que somos mais humanos.

Perder faz parte da vida. Faz parte do fato de estar vivo. Faz parte do existir e do sentir-nos humanos. Parece ambíguo, mas é parte do amar. Todo ser humano que se atreveu a amar algo ou alguém no curso de sua vida sabe o que significa perder.^{vii}

Nenhuma comunidade, família ou pessoa está imune às perdas. Perdemos, ao longo de nossa lacônica história, incontáveis valores ilibados que construíram nossa vida, inúmeros referenciais que nortearam nossas escolhas, oportunidades que se esvaíram pelo vão dos dedos e um arsenal de senti-

mentos que eram parte de nossa personalidade. Perdas, perdas, perdas... Filipe da Macedônia foi sábio, quando encarregou um escravo de lembrá-lo todas as manhãs: *“Filipe, lembre-se de que você deve morrer.”*^{viii} Devemos achar uma forma de constantemente sermos lembrados desta realidade universal.

O Dr. Luiz Otávio Ornellas^{xi} afirma que cerca de 50 milhões de pessoas morrem, a cada ano, em todo o mundo. Ricos e pobres, homens e mulheres, negros e brancos, velhos e jovens, religiosos e ateus, todos nós vamos morrer um dia, apesar do avanço da medicina na prevenção e tratamento de doenças. Por mais que relutemos em pensar nela, o fato permanece: a morte é inevitável. A despeito dessa verdade universal, a humanidade sempre se recusou a aceitá-la passivamente. Ao longo da história, nos mais diversos povos, floresceram mitos e lendas e buscaram-se fórmulas para manter eternamente a vida ou a juventude. A lista é grande e vai da mumificação no antigo Egito ao santo graal, passando por Peter Pan e a Fonte da juventude de Ponce de Leon.

Certa mulher procurou um sábio, levando o filho morto nos braços e suplicou que o fizesse reviver. O sábio disse a ela que fosse a uma casa e conseguisse alguns grãos de mostarda. Mas, para trazer de volta a vida do menino, esses grãos deveriam ser de uma casa onde nunca morreu ninguém. A mãe foi

AS PERDAS NOSSAS DE CADA DIA

de casa em casa, mas não encontrou nenhuma livre da perda. A parábola explora a lição mais óbvia e mais difícil da vida. A dificuldade de encarar o fim como parte da existência e é o que faz do luto uma experiência tão assustadora.

A nua realidade é que nunca estamos preparados para lidar com estas frequentes amputações que a vida impõe, quanto mais com a perda maior, a perda de um ser amado. Nunca lidamos com a morte em pé de igualdade. Com ela a balança é desleal. Clarice Pierre^x, especializada no atendimento de doentes terminais, conclui que, desde a infância o ser humano não é treinado para perder, mas para ter e acumular. *“Os pais protegem os filhos das frustrações, e perder é essencial para entender que nada é permanente. E me refiro a perder desde jogos, até objetos e pessoas.”*

A morte nos draga as forças, nos esvazia de energia e nos arrefece ante a sua brusca coação. É sem dúvidas, o maior dos inimigos, temido por todas as culturas, tribos, nações e em todas as épocas.

A morte nos tira o tapete de sob os pés, deixando na garganta o gosto amargo da desilusão, e no peito o aperto da separação. Ela nos prega peças truculentas.

A morte nos transforma em reféns de questionamentos mil e nem ao menos espera por nossas reflexões. Ela simples-

mente vem. Está ali tangendo o desconhecido e trazendo consigo seus tabus. Costumamos enxergar a morte como objeto de derrota, repulsa, vergonha...

A morte nocauteia com a rapidez e violência de um peso-pesado, fazendo-nos beijar a lona sem nos dar a menor chance de revide. Ela fez o próprio Deus encarnado chorar junto a um sepulcro. Mas acontece que a própria estrutura emocional do ser humano apresenta um processo de restauração e reconstrução pós-perda que chamamos de luto.

A ADMINISTRAÇÃO DAS PERDAS

Pois bem, o luto é o sentimento de dor causado por uma ausência importante, seja ela simbólica – o rompimento de uma relação – ou concreta, como a morte de uma pessoa amada. Alguns definem luto como uma onda de dor e sofrimento, mágoa e medo, ira e culpa, solidão e desespero que cobre uma pessoa quando sofre uma perda. Ao longo desse processo, quem perde vive a tristeza da ausência e está frente ao desafio de se adaptar a uma nova realidade.

Nunca saímos de uma crise na mesma condição em que entramos nela. As crises nos transformam para o bem ou para o mal; nos habilitam ou nos tolhem; nos deixam mais bem equilibrados na vida

AS PERDAS NOSSAS DE CADA DIA

ou nos deixam temerosos e desconfiados. Uma intervenção adequada pode decidir o fiel da balança para um ou outro lado; para um estado de crescimento e saúde ou para o lado da estagnação e da doença.^x

Apesar de ser um período difícil, especialistas afirmam que é importante viver o sentimento de perda, em toda a sua extensão, e buscar, com apoio social, psicológico e espiritual, forças para reorganizar a vida.

