

O segredo para vencer o pesar

Jonathan Hack, janeiro de 2021

Memórias podem ser dolorosas ou confortantes. Embora não possamos determinar o que acontece em nossas vidas (os fatos que criarão as memórias), podemos fazer uma escolha consciente acerca daquilo que desejamos rememorar constantemente. Ou seja, não podemos escolher quais memórias teremos, mas podemos selecionar quais delas desejamos reforçar. Penso que esse é o segredo para superarmos aos poucos e bem lentamente o pesar angustiante de ter perdido alguém próximo.

Não posso opinar como um entendido no assunto. Não sou psicólogo, nem trabalho no aconselhamento de pessoas enlutadas. Mas falo a partir da experiência pessoal do luto. Eu e Marineis, minha esposa, perdemos um filho em 2003. Pedro Henrique tinha dois anos e quatro meses quando a morte o levou, causada por uma infecção viral. É só a distância desse momento de dor e a necessidade presente de tantos ao nosso redor que estão enlutados que me leva a abrir meu coração e compartilhar nossa experiência com você. Talvez você não concorde comigo, mas creio que o segredo que aprendi por meio desse pesar pode lhe ajudar a enfrentar situações similares.

Não sei se é pior perder um filho, um cônjuge, um irmão ou irmã, um pai ou mãe, ou qualquer outro parente ou amigo próximo. Já passei por falecimento de parentes, amigos e irmãos da igreja; obviamente, em nosso caso, a morte do Pedro ainda é a dor mais marcante. Creio que a dor é proporcional ao envolvimento que temos na vida de quem faleceu. Cada um conhece seu coração e, como diz o ditado, “sabe onde lhe aperta o sapato”.

Nosso filho Pedro já tinha nascido doente e precisava de medicamentos constantes para se manter saudável. Contudo, antes de completar dois anos sua saúde já estava deteriorando rapidamente. Quem conheceu o Pedro sabe o quanto o amamos e o quanto fomos abençoados pelo curto tempo que ele passou conosco. Ele foi uma fonte de alegria para os irmãos que conviveram conosco naquele período. Juntamente com nosso grupo caseiro de estudo bíblico, com a igreja toda onde congregávamos e muitos outros irmãos próximos a nós, a enfermidade do Pedro nos levou a muitas batalhas em oração, clamando pela cura e pelo milagre divino. A igreja intercedeu com fé por meses; todos tinham a expectativa de que o Senhor reverteria o prognóstico terminal. Penso que foi um dos momentos em que mais estivemos unidos como família e igreja em oração, louvor e busca da presença de Deus. Foram momentos de muito choro e intercessão, de receber consolo e carinho dos irmãos, de exercer fé no poder sobrenatural do nosso Deus apesar das circunstâncias.

Ao final de junho, após dias de internação na UTI, veio o temido telefonema do hospital na madrugada de um sábado: nosso filho enfim falecera. É estranho como não conseguimos nos preparar adequadamente para esses momentos. Mesmo sabendo por longo tempo que essa era uma possibilidade concreta cada vez mais próxima e real, estávamos agarrados à esperança do milagre divino. Enquanto minha esposa e filhas externavam seu amor e pesar com lágrimas externas, o Senhor me concedeu forças naquele dia de enterro para agir com racionalidade e conduzir nossa família e muitos irmãos próximos a persistir confiando no amor e no poder do nosso maravilhoso Deus. Talvez tenha sido negação imediata da morte e do luto; não sei. Deixo aos psicólogos a tarefa da análise. Talvez tenha sido uma reação como a de Davi, que espantou os servos do palácio (2Sm 12:16,20-23).

Entretanto, a maior dor não vem no dia do falecimento. Essa é uma dor esquisita que se infiltra em nossa alma e cresce muito antes de poder ser curada. Nossas filhas certamente ficaram tristes, mas a maior tinha 11 anos e logo todas prosseguiram com suas vidas. Marineis passou alguns meses com momentos de encolhimento, chorando calada num canto, longe do olhar das meninas. Eu só conseguia abraçá-la e ficar do lado algumas vezes, pois sabia que não tinha como “corrigir” essa situação. O pesar é longo e doloroso. Ele afeta cada pessoa de um jeito diferente.

No meu caso, após eu ter consumido todas as minhas energias emocionais durante a prolongada enfermidade do Pedro, o pesar gerou uma apatia contínua, como se meus sentimentos por ele

estivessem dormentes. Só minha mente funcionava sem parar, gerando culpa e questionamentos teológicos por diversos anos. A culpa sempre vem porque surgem muitas dúvidas: Será que fizemos tudo que era possível? Será que oramos corretamente? Será que nosso pecado impediu o milagre divino? Se a Palavra de Deus é tão incisiva ao descrever o poder do nosso Senhor e sua capacidade e vontade de curar e restaurar o ser humano, por que ele não agiu assim nesse caso?

Por décadas muitas igrejas evangélicas passaram a propagar cada vez mais um ensinamento antibíblico que machuca muitas pessoas: o de que foi a nossa falta de fé que impedi a ação de Deus. Deus deu o milagre, dizem alguns, mas você não o reteve porque a sua fé foi fraca. Ah! Como dói escutar isso quando já estamos prostrados pela dor. Como a igreja erra nessa hora de amparo aos enlutados! Todos se engajam em oração pelos enfermos, mas a grande maioria se afasta dos enlutados como se fossem leprosos. Ninguém sabe o que dizer para quem sofre a perda. A vida prossegue e as pessoas não entendem por que falta ânimo aos enlutados para participar da rotina da igreja. Relato com tristeza que um pastor da igreja comentou que estávamos envergonhados de participar dos cultos porque não tivemos fé suficiente para obter o milagre de Deus. A multidão dos irmãos que tinha orado junto sumiu; alguns poucos e queridos irmãos permaneceram no apoio.

Não muito depois do enterro fizemos uma visita a uma família querida com presença constante em nossa vida. A filha do casal ficou preocupada sobre como reagir ao que tinha nos acontecido. A mãe a tranquilizou, com sabedoria divinamente inspirada: “Nós vamos recebê-los e estar juntos. É só isso que temos a oferecer”. Eis aí uma reação bíblica e amorosa aos que estão pesarosos. Não é preciso falar nada, nem dar conselhos sobre a vida ou tentar explicar o que ocorreu com “frases de efeito” ou de consolo superficial. Fica aqui a dica dos amigos de Jó: eles acertaram quando vieram consolá-lo e ficaram assentados por uma semana com ele sem falar nada (Jó 2.13). Eles só erraram quando abriram a boca e começaram a explicar a situação com uma teologia distorcida (42.7). Esteja junto, sirva, abrace, chore junto, ria junto. Não crie justificativas para a situação.

Nisso tudo, somente pela enorme graça de Deus conseguimos permanecer firmes, agarrados ao Senhor, quebrados por dentro, desgostosos com a vida, cheios de questionamentos. O pesar dura meses, dura anos. A dor é interna, é invisível; mas pode aflorar a qualquer momento, incitada por uma palavra ou uma lembrança que nos faz reviver os momentos angustiantes. Quem nunca passou por isso não tem dimensão da profundidade e da persistência dessa aflição. Para muitos a vida se divide entre antes e depois desse acontecimento. Perder alguém próximo marca a sua vida para sempre. Por isso necessitamos da cura que só o contínuo encontro com o Senhor provê.

Muitas pessoas reagem à morte ou a outras aflições com revolta contra Deus. Afastam-se dele, pois como podem confiar num Deus que deixa isso acontecer? Oramos e clamamos, mas Deus parece se fazer de surdo. Pra mim a descrição mais pungente dessa sensação de abandono está no famoso livro de C. S. Lewis, “A anatomia de uma dor”, escrito após a perda de sua esposa:

Nesse meio-tempo, onde está Deus? Esse é um dos sintomas mais inquietantes. Quando você está feliz, [...] se se lembrar e voltar a ele com gratidão e louvor, você será — ou assim parece — recebido de braços abertos. Mas, volte-se para ele quando estiver em grande necessidade, quando toda outra forma de amparo for inútil, e o que você encontrará? **Uma porta fechada na sua cara**, ao som do ferrolho sendo passado duas vezes do lado de dentro. Depois disso, silêncio. [...] Por que em [...] tempos conturbados sua ajuda é tão ausente?¹

Ele mesmo em seguida recorda que o próprio Jesus sentiu esse abandono (Mt 27.46). É só com o passar do tempo que podemos acalmar nossa ansiedade e chegar à conclusão de que Deus não nos dará todas as respostas que queremos. Ele não revelou a Jó quais foram os motivos do sofrimento

¹ Lewis, *A anatomia de uma dor: um luto em observação* (São Paulo: Vida, 2007), p. 31 [grifo nosso; com correções gramaticais no texto].

dele. Ele não nos revelou por que o Pedro morreu tão cedo. O que ele pediu a Jó e o que ele pede para mim e para você é que confiemos no seu grandioso amor e na sua sabedoria infinita.

Muitas pessoas não conseguem fazer isso, pois querem ter respostas; de fato, as exigem, pois se acham no direito de recebê-las do criador. Falta aí um pouco de compreensão da soberana majestade do nosso Deus (compare o que Paulo diz em Rm 9.20). Jesus já tinha explicado que crer em Deus é confiar nele como uma criança (Lc 18.17); ou seja, depender dele e se entregar totalmente a ele mesmo sem entender suas ordens, suas motivações, seus planos. Algumas coisas ele compartilha conosco; às vezes entendemos alguns movimentos maiores, mas geralmente só temos capacidade de cumprir ordens pequenas e imediatas, como crianças que não sabem o que é melhor para elas. E a ordem constante do Senhor em toda a Bíblia é esta: “Não tenham medo!” (Mt 28.10; Jo 6.20),² ou seja: “Confiem em mim!”.

E qual é o segredo para exercermos essa confiança? Como evitar a revolta e abrandar a angústia? O segredo está na seleção das memórias, na escolha do que você traz constantemente à sua lembrança.

É a certeza da presença de Deus ao nosso lado que nos sustenta quando passamos pelo vale da sombra da morte (Sl 23.4). Muitas vezes no momento de angústia não sentimos mais a presença de Deus, como Lewis registrou, mas se escolhemos confiar no que as Escrituras nos ensinam, sabemos que ele está sempre conosco. Essa é a principal verdade do evangelho: Deus nos reconciliou com ele (Rm 5.10; 2Co 5.18) porque ele quer habitar conosco (Êx 29.45-46; Jo 1.14; Ap 21.3), quer ser o “Deus conosco” (Mt 1.23; 28.20b). Ele nunca nos abandonará e nada pode nos separar do seu amor (Rm 8.38-39).

É a certeza da soberania de Deus que nos permite confiar e descansar nele (Sl 37.5,7). Ao longo de toda a Bíblia encontramos provas da sabedoria divina. Seus planos são melhores que os nossos (Is 55.8-9) e, apesar de continuarmos sem entender, precisamos exclamar como Jó: “Bem sei que tudo podes e nenhum dos teus planos pode ser frustrado” (Jó 42.1). Não fomos chamados a questionar os acontecimentos, mas a reagir a cada um deles conforme a perspectiva celestial. Como Paulo aprendeu de Deus ao lutar com a sua própria aflição: “A minha graça é o que basta para você” (2Co 12.9).

São essas verdades teológicas acerca da soberania e do amor presente de Deus que nos sustentam no momento da angústia e da aflição. Certa autora³ descreve que, quando seu pai morreu, ela entrou no quarto e sentiu o ambiente pesado; dor e desespero invadiram sua alma. Sem nem perceber direito o que fazia, ela começou a recitar o Credo Apostólico e a se lembrar do Deus em que cria. Aquilo que a atormentava fugiu da presença de Deus e ela conseguiu enfrentar a situação presente. O credo não é um mantra com poderes mágicos; mas a memória evocada por sua declaração foi uma oração de confiança em Deus em meio à aflição.

Foi vital para ela relembrar que Cristo já venceu a morte (Ap 1.18; At 2.32; Rm 6.9) e nos deu a promessa da ressurreição (1Co 15.54-57). Anos de participação nos rituais da igreja fortaleceram esta convicção na vida dela. É por isso que é tão importante nos congregarmos regularmente e participarmos dos rituais do culto, em especial da Santa Ceia. Realizamos a ceia cumprindo a ordem de Jesus: “Façam isto em memória de mim” (Lc 22.19). Deus sabe como é importante estabelecermos rituais que impregnem em nossas mentes as suas verdades, rituais que fortaleçam nossa memória. A Santa Ceia também não é mágica, mas por esse meio de graça nos reconnectamos com Deus, nos humilhamos em sua presença, pedimos perdão por nossos pecados, reforçamos nossa fé na redenção que ele nos concedeu, afirmamos nosso desejo de o seguirmos e cumprirmos sua vontade, declaramos

² Pelo menos 35 vezes esta ordem aparece na Bíblia, sempre reforçando a presença amorosa de Deus em meio a circunstâncias difíceis. Pesquise em uma concordância bíblica.

³ Patricia Lyons, *Teaching Faith* (Nova York: Church, 2017), p. 67.

nossa comunhão com os irmãos por quem Jesus deu a vida. Ao participarmos dela com discernimento, saímos da ceia fortalecidos e capacitados a enfrentar o mundo e suas aflições (Jo 16.33).

Além da participação nos rituais da igreja, outro instrumento importante para nos reconectar com a presença de Deus são os hinos e os cânticos espirituais. O antigo provérbio já ensina que “quem canta seus males espanta”. Ouvir e entoar cânticos de louvor ao Senhor no meio da aflição e do pesar é uma forma de declararmos em alto e bom som que confiamos na poderosa sabedoria e no infinito amor de Deus. Em geral nós mesmos somos os que mais precisamos escutar essa mensagem. É o que aprendemos com os salmos de lamento, pois após discorrer sobre suas muitas aflições e clamar por socorro, o salmista sempre termina com um voto de confiança em Deus e de compromisso de louvá-lo sempre (Sl 13.5-6; 7.17). Ainda que seu coração não esteja sintonizado com o que sua boca proclama, é importante declarar isso em voz alta.⁴ Dessa maneira você está acalmando seu espírito e conduzindo seu coração à presença do Senhor. Ali você achará graça para enfrentar suas penosas circunstâncias.

Finalmente, outro recurso valioso na hora do aperto é lembrar-se de versículos bíblicos apropriados à situação. Ora, isso só acontecerá se você antes tiver investido tempo em ler a Bíblia continuamente e em memorizar versículos ou trechos dela. Se você não sabe por onde começar, decore os versículos citados neste estudo ou peça indicações de quem conhece a Bíblia. O segredo está em intencionalmente não se recordar da aflição e do pranto, pois eles abatem nossa alma (Lm 3.19-20) e continuamente “trazer à memória o que pode me dar esperança”: a misericórdia e a fidelidade do Senhor (Lm 3.21-26).

O pesar pela perda de uma pessoa querida pode durar a vida toda. Mas se você se fortalecer com as verdades bíblicas a cada dia, lembrando-se intencionalmente da vitória de Jesus sobre a morte, do amor inabalável do Pai celestial e da sua sábia soberania, e das eternas consolações derramadas pelo Espírito Santo, você encontrará forças para caminhar um dia de cada vez.

Nessa época de pandemia global, de isolamento social, precisamos mais do que nunca nos apegar às memórias do que já experimentamos com Deus e na convivência da igreja. Ninguém consegue superar o pesar sozinho; a comunhão é importante porque sozinhos entramos numa espiral de maus pensamentos e depressão, mas quando são dois, um ajuda o outro a caminhar (veja Ec 4.9-10) e novas memórias positivas são criadas. Cumpra o isolamento físico, mas não se isole totalmente. Busque a presença de Deus e a comunhão dos irmãos nas reuniões de oração, nos cultos virtuais ou presenciais da sua igreja e em videochamadas específicas com aqueles com quem você caminha junto. Escolha suas memórias com sabedoria! Forme novas memórias na presença de Deus!

⁴ Talvez a princípio você só consiga acompanhar os cânticos, depois cantarolar a melodia, até que aos poucos você consiga cantar toda a letra. É importante verbalizar o louvor a Deus. Declare em voz alta e para o mundo ao seu redor a sua fé no Criador que ama você.